यो ठाउँ नियमित
विज्ञापनका लागि
खाली छ ।
सम्पर्कः ०६१–५३६४५५

राष्ट्रिय दैनिक
गोल्डेन न्यूज
Golden News National Daily

○वर्ष ८ ○अंक ४४ ○श्रेणी 'क' ○२०७२ कार्तिक २१ गते शनिबार ○ 7 Nov. 2015 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

खुशीको खबर !!!
योग निद्रा सिकेर आफूलाईं रोगमुक्त राख्नुहोस् ।
नेपाल र पोखरामा पहिलो पटक ।
शरीर मन र आत्माको जुनसुकै रोग निवारण हुन्छ ।
शुल्क मात्र रु.१०००।– मात्र आफै आफूलाई रोगमुक्त गराउने एकमात्र ।
सिक्नुहोस्, सिक्नुहोस्, सिक्नुहोस्...र रोगमुक्त हुनुहोस् ।
मोवाइल : ९८१६१०२२१६

प्रेस युनियन राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कारबाट गंगाधर पराजुली सम्मानित
मधेस र पहाडबीचको एकताले नै देश समृद्ध–देउवा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

नेपाली काँग्रेसका वरिष्ठ नेता एवम् पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले संविधानमा नसमेटिएका केही विषयलाई समेट्नका लागि व्यवस्थापिका-संसद्मा संशोधन प्रस्ताव दर्ता गरिएको बताएका छन् । नेपाल प्रेस युनियन कास्कीद्वारा शुक्रबार पोखरामा आयोजित प्रेस युनियन राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार वितरण एवम् सम्मान समारोहमा उनले संविधानलाई सर्वस्वीकार्य बनाउने नै काँग्रेसको लक्ष्य भएकाले संविधानका सम्बन्धमा उठेका कुनै पनि विषयमा काँगेस सबैसँग छलफल गर्न तयार रहेको उल्लेख गरे । मधेस र पहाडबीचको एकताले नै देश समृद्धिको मार्गमा उन्मुख बन्ने धारणा राख्दै उनले नेपालमा इन्धन, औषधिजस्ता अत्यावश्यकीय वस्तुको आयात रोक्न धर्नामा बसेर कुनै मधेसी वा नेपालीलाई फाइदा नपुग्ने बताए । भन्सार नाकामा धर्नामा बसेर नेपाली जनताको औषधि, इन्धन, ग्यास रोकेर र विद्यालय बन्द गरेर नेपालीको मात्र नभई मधेसकै हित र जित नहुने उनको भनाइ थियो । 'अरूलाई दुस्ख दिएर मधेसीको हित हुँदैन,' उनले भने,-'सर्वसाधारण नेपालीलाई दुस्ख दिएको मधेसी जनतालाई नै चित्त बुझेको छैन ।' नेता शेरबहादुर देउवाले केही मधेसवादी दलहरूको आन्दोलनप्रति मधेसी जनताकै चित्त नबुझेको बताए । प्रजातन्त्रको सुदृढीकरण एवम् संविधानको कार्यान्वयनका लागि काँग्रेसको भूमिका सधैं महत्वपूर्ण हुने नेता देउवाको भनाइ थियो । वि.सं. २०४५ सालमा हतियारका विषयमा भारतले नाकाबन्दी लगाए पनि अहिले बिनाकारण नाकाबन्दी भएको उनले बताए । अहिले नेपालीले भारतलाई असर पुग्ने त्यस्तो कुनै काम नगरेको भन्दै उनले नेपाली जनतालाई दुस्ख नदिन भारत सरकारसमक्ष अनुरोध गरे । 'नाकाबन्दी हटाउन भारत सरकारसमक्ष अनुरोध गर्छु,' उनले भने, 'नेपाल सरकारले पनि पहल गरोस् ।'

सम्मानको मुस्कान : वरिष्ठ संचारकर्मी एवं गोल्डेन न्यूज दैनिकका प्रधान सम्पादक गंगाधर पराजुलीलाई सम्मान गर्दै पूर्व प्रधानमन्त्री एवं नेपाली कांग्रेसका वरिष्ठ नेता शेरबहादुर देउवा । साथमा पूर्व संचारमन्त्री एवं काँग्रेस प्रचार विभाग प्रमुख डा. मीनेन्द्र रिजाल, नेपाल प्रेस युनियन कास्कीका अध्यक्ष शिरोमणि बराल, पराजुली पत्नी सुशिला पराजुली, नेपाली कांग्रेस कास्कीका सभापति एवं सांसद यज्ञबहादुर थापा र सम्मानित पराजुलीका ममतामयी आमा कलावती पराजुली । पत्रकार पराजुलीलाई नेता देउवाले ३५ हजार ५ सय ५५ रुपैयाँ राशिको पुरस्कार, सम्मानपत्र र दोसल्लाद्वारा सम्मान गरेका थिए । तस्वीर : दुर्गा पौडेल/गोल्डेन न्यूज

देउवाले पार्टी सभापति सुशील कोइरालाप्रति इंगित गर्दै इमान्दारितासाथ जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्ने बताए । 'प्रधानमन्त्रीको चुनावमा लड्ने भएपछि संविधान बनेको भोलिपल्टै उम्मेदवारी घोषणा गरेको भए जित्न पनि सकिन्थ्यो,' उनले भने, 'चुनावको अघिल्लो दिन लड्छु भनेर हुन्छ ? सुशिल कोइराला बच्चा हो र मैले उकास्ने ?' कहिले एमाले अध्यक्ष केपी ओलीलाई प्रधानमन्त्री दिने सहमति भएको भन्ने कहिले हैन भन्ने कुराले पार्टीको हित नहुने उनले बताए ।

उक्त अवसरमा नेता देउवाले नेपाल प्रेस युनियन कास्कीद्वारा स्थापित प्रेस युनियन राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कारबाट वरिष्ठ सञ्चारकर्मी एवम् राष्ट्रिय समाचार समितिका सञ्चालक समिति सदस्य गंगाधर पराजुलीलाई पुरस्कृत एवं सम्मान गरेका थिए । नेपाल प्रेस युनियन कास्कीले स्थापना गरेको प्रेस युनियन राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कारको राशि ३५ हजार ५ सय ५५ रुपैयाँ र सम्मानपत्र रहेको छ ।

पोखरामा रहेर २५ वर्षसम्म निरन्तर पत्रकारिता गरिरहेका गंगाधर पराजुली पोखराबाट प्रकाशन भइरहेको गोल्डेन न्यूज दैनिकका प्रधान सम्पादक तथा अध्यक्ष र सुनौलो एफएमका कार्यकारी निर्देशक समेत हुन् । यसअघि नेपाल पत्रकार महासंघ र नेपाल प्रेस युनियनको केन्द्रीय उपाध्यक्ष रहेर काम गरिसकेका पराजुलीसंघ छापा र विद्युतीय संचार माध्यममा काम गरेको लामो अनुभव छ । उनी नेपालको प्रजातान्त्रिक आन्दोलन र प्रेस स्वतन्त्रताको आन्दोलनमा निरन्तर सक्रिय रहँदा २ महिनाको जेल जीवन र पटक-पटक हिरासतमा परेका व्यक्तित्व हुन् ।

कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेस प्रचार विभाग प्रमुख एवम् पूर्वसञ्चार मन्त्री डा मीनेन्द्र रिजालले देशमा महत्वपूर्ण उपलब्धिका रुपमा संविधान जारी भएपछि नेपालको जनजीवन अत्यन्त असहज बनेको चर्चा गरे । मधेसमा संविधानका सम्बन्धमा बुझाइ राम्रो बन्न नसक्दा समस्या बढिरहेको बताउँदै उनले आपसी संवादका माध्यमबाट समस्याको समाधान गर्न सकिने बताए ।

राष्ट्रिय सूचना आयोगका आयुक्त एवम् नेपाल प्रेस युनियनका पूर्वअध्यक्ष किरण पोखरेलले लोकतन्त्रको संस्थागत विकासका लागि सञ्चार जगतको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको उल्लेख गरे ।

सम्मानित व्यक्तित्व गंगाधर पराजुलीले लोकतन्त्रको पहरेदार सञ्चार जगत नै भएको धारणा राखे । उनले नेपालको प्रजातान्त्रिक आन्दोलन र प्रेस स्वतन्त्रताको आन्दोलनमा थप सक्रिय भएर लाग्ने प्रतिवद्धता जनाए ।

कार्यक्रममा नेपाल प्रेस युनियन कास्कीका अध्यक्ष शिरोमणि बराल, नेपाली काँग्रेसका नेता शुक्रराज शर्मा, नेपाल शिक्षक महासङ्घका अध्यक्ष केशव निरौला, पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष बिन्दुकुमार थापा, पुरस्कार छनोट समितिका संयोजक रवीन्द बाँस्तोला, युनियनका उपाध्यक्ष माधव रेग्मी, सचिव प्रकाशचन्द्र सापकोटा, सांसद शारदा पौडेल लगायतले लोकतन्त्र सङ्कटमा परेका अवस्थामा काँग्रेसको भूमिका प्रभावकारी हुनुपर्नेमा जोड दिएका थिए । उक्त अवसरमा नेपाल प्रेस युनियन कास्कीले पूर्वसञ्चार मन्त्री डा. मीनेन्द्र रिजाल, सगरमाथा टेलिभिजनका अध्यक्ष निर्मल गुरुङ सहित पुरस्कारका लागि अक्षयकोष स्थापना गर्न सहयोग गर्ने विभिन्न व्यक्तित्वलाई समेत सम्मान गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा कास्की कांग्रेस सभापति एवं सांसद यज्ञबहादुर थापा, सांसद एवं कांग्रेस केन्द्रीय सदस्य धनराज गुरुङ, स्याङ्जा कांग्रेस सभापति एवं सांसद कमल पगेनी, तनहुँ कांग्रेस सभापति एवं सांसद ध्रुव वाग्ले, सांसद वृन्दा राना, नेपाल प्रेस युनियनका केन्द्रीय अध्यक्ष बद्री सिग्देल, राससका अध्यक्ष कुलचन्द्र वाग्ले, कांग्रेसका आमन्त्रित केन्द्रीय सदस्य रामजी कुँवर लगायत सहभागी थिए।

यसैबीच पूर्व प्रधानमन्त्री एवं नेपाली कांग्रेसका वरिष्ठ नेता शेरबहादुर देउवाका साथै पूर्व संचार मन्त्री डा. मीनेन्द्र रिजाल शनिबार पोखरामा आयोजना हुने विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुँदैछन् । शनिबार नेपाली कांग्रेस कास्कीले कार्यकर्ता प्रशिक्षण एवं गणेशमान सिंह स्मृति फाउण्डेशन कास्कीले एक कार्यक्रम आयोजना गर्दैछ । उक्त कार्यक्रममा वरिष्ठ नेता देउवा र नेता रिजाल सहभागी हुने बताइन्छ ।

भूकम्पका कारण सोचे अनुरुप काम भएन–राना मगर

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

पोखरा उपमहानगरपालिकाको गत आर्थिक वर्ष २०७१/०७२ को सामाजिक परीक्षण सम्बन्धी प्रारम्भिक प्रतिवेदन प्रस्तुति तथा छलफल कार्यक्रम शुक्रबार सम्पन्न भएको छ । नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत उदयबहादुर रानामगरको अध्यक्षतामा सामाजिक परीक्षक कम्पनी ईको स्मार्ट प्रालिले प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेको हो । कार्यक्रममा कम्पनीका तर्फबाट सामाजिक परीक्षक शारदाप्रसाद न्यौपानेले सामाजिक परीक्षणका बारेमा जानकारी दिएका थिए । उनले ऐन कानूनमा भएको व्यवस्थाका बारेमा समेत सहजिकरण गरेका थिए । त्यस अवसरमा उनले नगरपालिकाले गत वर्ष संचालन गरेका मुख्य मुख्य योजना, त्यसको उपलब्धी, गर्न नसकेका कामहरु तथा अघिल्लो र गत आर्थिक वर्षको कार्यहरु तुलनात्मक रुपमा देखाउँदै प्राप्त भएको प्रगतिका बारेमा प्रस्तुति राखेका थिए । जसअनुसार गत आर्थिक वर्षका नगरपालिका खुल्ला दिशामुक्त, पूर्ण साक्षर घोषणा जस्ता महत्वपूर्ण कार्य हुनुका साथै समग्र विकास बजेट मध्ये ७३ प्रतिशत खर्च भएको पाईएको छ । पोखरा उपमहानगरपालिकाले गत आर्थिक वर्ष ०७१।०७२ मा ५६ करोड ७७ लाखको कूल बजेट संचालन गरेको थियो ।

कार्यक्रममा सहभागीहरुले सामाजिक परीक्षणको प्रारम्भिक प्रतिवेदनमा नगरपालिकाले गर्न सकेका कामहरुमा र कार्यान्वयनको चरणमा रहेका कार्यहरुका बारेमा पुरा जानकारी समेटिएपनि हुन र गर्न नसकिएका कार्यहरुमा बारेमा चाहि काम भएन, हुन सकेन भन्ने मात्रै आएको भन्दै त्यसबारेमा किन हुन नसकेको हो या काम हुन नसक्नुका कारण पनि स्पष्ट खुलाईए राम्रो हुने बताएका थिए ।

उनीहरुले सामाजिक परीक्षणको अन्तिम प्रतिवेदनमा उल्लेख गर्नुपर्नेमा समेत जोड दिएका छन् । साथै गत बैशाखको भूकम्पका बारेमा प्रतिवेदनमा कुनै कुरा नआएको, वातावरण संरक्षणका लागि भएका प्रयासका बारेमा उल्लेख नगरिएको र स्थलगत अनुगमनमा जाँदा कुनै उदाहरणीय कार्य भएको स्थानमा जान सुझाव दिएका थिए ।

सहभागीहरुको गुनासो सुनुवाई गर्दै नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत उदयबहादुर रानामगरले गत बैशाखको भूकम्पका कारण धेरै विकास निर्माणका योजनाहरुमा सोचेजति प्रगति हासिल गर्न नसकेको बताए । कतिपय योजनाहरुमा भने स्थानीय या सम्बन्धित व्यक्तिहरु सचेत र सक्रिय नहुदाँ शतप्रतिशत नतिजा आउन नसकेको भन्दै उनले अहिले पनि चालुवर्षका योजनाहरु सम्झौता गर्नका लागि नगरवासीलाई ताकेता गर्नुपरेको उल्लेख गरे । कार्यक्रममा नगरपालिकाका वरिष्ठ अधिकृत ओमराज पौडेलले स्वागत गरेका थिए भने प्रशासन विभाग प्रमुख अनन्तप्रसाद कोईरालाले कार्यक्रम संचालन गरेका थिए ।

मुलुकको संकट बिर्साउन महोत्सव महत्वपूर्ण–बाँस्तोला

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

रामबजार युथ क्लबको आयोजनामा शुक्रबारदेखि तेस्रो रामबजार महोत्सव-२०७२ शुरु भएको छ । कालिका उच्च माविको प्राङ्गणमा शुरु भएको महोत्सव कार्तिक २५ गतेसम्म चल्ने छ। महोत्सलाई सफल बनाएर युवाहरुलाई प्रोत्साहन दिन क्लबले सबैलाई आग्रह गरेको छ। महोत्सवको उद्घाटनसँगै विभिन्न मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरु पनि शुरु भएका छन्।

महोत्सव उद्घाटन पूर्व झाँकी सहितको र्‍याली निकालिएको थियो। अमरसिंहचोकबाट शुरु भएको र्‍याली विभिन्न स्थान परिक्रमापछि महोत्सवस्थल कालिका उच्च माविको प्राङ्गणमा पुगेको थियो। महोत्सवको उद्घाटन गर्दै पश्चिमाञ्चलका सह-क्षेत्रीय प्रशासक दिवाकर बाँस्तोलाले मुलुक संकटमा रहेको बेला आयोजना गरिएको महोत्सवले केहि समय भएपनि दुःख बिर्साउन सहयोग गर्ने विश्वास व्यक्त गरे। कार्यक्रममा समाजसेवी मनवीर गुरुङ ढासा, पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिका उपाध्यक्ष सुनिल गुरुङ, सल्लाहाकारहरु जयलाल पुन, राजेश गुरुङ, पोखरा उपमहानगरपालिका महिला समन्वय समितिकी अध्यक्ष पवित्रा गुरुङ र टोल विकास संस्था वडा समन्वय समिति पोखरा-१० का अध्यक्ष सम्मरबहादुर श्रेष्ठले बोलेका थिए। त्यसअवसरमा र्‍यालीमा उत्कृष्ट झाँकी प्रदर्शन गर्ने रामबजार पुन समाज प्रथम, रामबजार ल्यामा पुचः द्बितिय, जनप्रिय समाज वातावरण समिति तृतिय र कालिका मन्दिर आमा समुह सान्त्वना हुन सफल भएका थिए। ती समूहलाई क्रमशः नगद पाँच हजार, चार हजार, तीन हजार र एक हजार सहित प्रमाण पत्र प्रदान गरिएको थियो। रामबजार युथ क्लवका अध्यक्ष कुमार थिङको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा उपाध्यक्ष वीरेन्द्र पाइजा पुनले स्वागत र ज्ञानबहादुर थापाले कार्यक्रम संचालन गरेका थिए। रामबजारको पहिचान र विकासको मुख्य उदेश्यले महोत्सव आयोजना गरिएको हो। महोत्सवमा प्रवेशका लागि दिउँसो ५० र राति लाइभ पप कन्सर्टका लागि एक सय रुपैयाँको टिकट व्यवस्था गरिएको छ। महोत्सवको आकर्षणमा देउसी भैलो प्रतियोगिता, लोक नृत्य प्रतियोगिता, राष्ट्रिय एवं स्थानीय कलाकारहरुको प्रस्तुती, जातीय झाँकी, खानेकुरा तथा खेलकुदका स्टल, म्याराथन, बाल उद्यान रहेका छन्। महोत्सव झण्डै एक लाख दर्शकले अवलोकन गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। महोत्सव सम्पन्न गर्न ३२ लाख ९५ हजार खर्च लाग्ने र महोत्सवबाट दुई लाख ५० हजार रुपैयाँ बचत हुने अनुमान गरिएको छ। महोत्सवबाट बचत भएको रकम रामबजारको शैक्षिक एवं सामाजिक विकास र सोलार लाइट जडानका लागि खर्च गरिने बताइएको छ।

रासस प्रतिनिधिलाई प्रशिक्षण दिइने

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस) को आयोजनामा पोखरामा दुई दिने पत्रकारिता तालिम हुने भएको छ । तालिममा पश्चिमाञ्चल क्षेत्र (गण्डकी धवलागिरि र लुम्बिनी) का राससमा आवद्ध ३२ पत्रकार एवं कर्मचारी सहभागी हुँदैछन् । शनिबारदेखि शुरु हुने तालिमको उद्घाटन पूर्व सूचना तथा संचारमन्त्री एवं नेपाली कांग्रेसका प्रचार विभाग प्रमुख डा. मीनेन्द्र रिजालले गर्दैछन् । तालिममा राससका अध्यक्ष कलचन्द्र वाग्ले, प्रधान सम्पादक राजु शाक्य, अन्तर्राष्ट्रिय विभाग प्रमुख एकराज पाठक, व्यवस्थापक उत्तम शिलवाल लगायतले राससको पृष्ठभूमि र गतिविधि बारे पश्चिमाञ्चलका रासस पत्रकारलाई जानकारी गराउनेछन् ।

तालिममा राष्ट्रिय सूचना आयोगका आयुक्त किरण पोखरेल, रासस क्षेत्रीय कार्यालय पोखराका पूर्व प्रमुख नारायण कार्की लगायतले पनि प्रशिक्षण दिने कार्यक्रम संयोजक एवं राससका बोर्ड सदस्य गंगाधर पराजुलीले जानकारी दिए । तालिम पोखराको लेकसाइडमा हुने बताइन्छ ।

२८ करोडको लागतमा वातावरण मैत्री रिसोर्ट

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

पोखरा उपमहानगरपालिका वडा नं. २५ चिसापानी फुर्सेखोलामा २८ करोडको लागतमा वातावरण मैत्री एक रिसोर्ट संचालनमा आएको छ । पभिलियन्स हिमालयन प्रालिले वातावरण मैत्री बुटिक रिसोर्ट हालै संचालनमा ल्याएको हो । रिसोर्टमा कृतिम ईन्धन/श्रोतको प्रयोग बिनै वातावरण मैत्री रुपले वातावरण अनुकुलित हुने सामाग्री ईन्सुलेसन प्रयोग भएको रिसोर्ट संचालक डगलस मेक्लागनले बताए ।

उनले भने-'हामीले नेपालमा भएको धेरै समस्याहरुको माझमा आफु आत्मनिर्भर भएर पनि विश्वका जनतालाई सेवा दिन सक्छौं भनेर नेपाललाई नयाँ सन्देश दिंदै यस्तो रिसोर्ट संचालन गरेका हौं ।' देशमा पटक पटक हुने गरेको उर्जा संकट र लोड सेडिङको मार खेपेका देशका अधिकाश होटल तथा रेष्टुरेण्टहरुको माझमा पोखरामा एउटा उदाहरणीय रिसोर्ट संचालनमा आएको उनले दाबी गरे । करिब ५० रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको रिसोर्ट पोखरा एयरपोर्ट देखि दक्षिण पश्चिम ६ किलोमिटरको दुरिमा पर्दछ भने रिसोर्टमा १५ वटा छुट्टा छुट्टै भिला रहेका छन । भिला परिवार सहित बस्नका लागी छुटै व्यवस्था समेत रहेको छ । अहिले एक भिलाको एक रातको २ सय ५० डलर रहेको छ । दुई वर्ष भन्दा बढि समय लगाएर निमार्ण भएको रिसोर्टमा अधिकाशं परम्परागत शैलिमा निमार्ण भएको छ भने विद्युत र खान पकाउने एलपी ग्याँसको विकल्पमा सौर्य उर्जा र वायो ग्याँसलाई अधिक प्रयोग गरिएको छ । पोखरा क्षेत्रमा आउने गुणस्तरीय पर्यटकहरुलाई लक्षित हुने गरी शान्त रहेको सो क्षेत्रमा आफूले रिसोर्ट संचालन गरेको बताएका मेक्लागनले रिसोर्टबाट आम्दानीको ५० प्रतिशत सामाजिक क्षेत्रमै लगानी गरेका छन् । उनले भने 'हामी नाङ्गै आएको हो, नाङ्गै जाने हो, जहाँ जे जसरी बस्छौं त्यही अवस्थामा आफूले सकेको मावनीय सेवा गर्न शिक्षा, स्वास्थ्यमा खर्च गर्छौं ।'

वविन टेलरिङ एण्ड सर्टिङ-सुटिङ
विगत १८ वर्षदेखि म्याग्दी जिल्लाको बेनीबजारमा संचालित बबिन टेलरिङ एण्ड सर्टिङ–सुटिङको शाखा पोखराको न्यूरोडस्थित भाटभटेनी सुपर मार्केटको आडमा पनि ।
विभिन्न ब्राण्ड र आकर्षक डिजाइनमा सुपथ मूल्यमा सर्टिङ–सुटिङका लागि एकपटक पुग्नैपर्ने ठाउँ ।
BABIN TAILORING & Shirting Suiting
HeadOffice: Hulak Chowk, Myagdi, Beni, Tel.: 069-520760
Branch: Newroad, Pokhara, Tel.: 061-527420
Email: babiinbagdash@yahoo.com,
Web: www.babintailors.com

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

चिसो मौसममा हुने समस्या र समाधान

जाडो यामको सुरुवात भइसकेको छ । बिहान बेलुका निकै चिसो बढ्न थालिसकेको छ। चिसो बढेसँगै जाडोयाममा देखिने रोगहरू पनि देखिने समय सुरु भएको छ । जाडोयाममा विशेष गरि समस्या देखिने भनेको बूढा-बूढी र बालबालिकामा नै हो । बालबालिकामा पनि भर्खर शिशुहरूमा धेरै समस्या देखिने सम्भावना रहन्छ । तर, केही साधारण कुरामा मात्र ध्यान दिने हो भने पनि धेरै रोगहरूबाट सहजै बच्न सकिन्छ ।

जाडो यामममा देखिने स्वस्थ्य समस्या : स्वासप्रस्वासको समस्या : विशेष गरि यो समस्या ६५ काटेका बूढाबूढीमा देखिन्छ । अझ प्राय गरेर पहिले देखि नै स्वासप्रस्वासको रोग भएका वृद्धवृद्धाका लागि जाडोयाम निकै कष्टकर समय हो । चिसोका कारण थोरै मात्र काम गर्दा पनि दम बढ्छ र यसले अन्य धेरै समस्याहरू पनि निम्त्याउँछ । धेरै दम बढेमा त्यसले मुटुमा पनि असर गर्छ र मुटुको समस्या पनि थपिन सक्छ । त्यसैले जाडो याममा बूढाबूढीलाई चिसोबाट जोगाउनु नै उत्तम हुन्छ ।

रुघाखोकी : जाडो यामको अर्को मुख्य समस्या भनेको रुघाखोकी हो । रुघाखोकी लाग्नुको मुख्य कारण भाइरल संक्रमण नै हो । भाइरल संक्रमणबाट बच्ने उपाय भनेको रुघाखोकी लागेको मानिससँग दुरी कायम गर्ने । उनीहरूलृ प्रयोग गरेको सामान सकेसम्म प्रयोग नगर्ने नै हो । शरिरलाई न्यानो राख्न सक्यो भने पनि भाइरल संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ । त्यसैले समय समयमा तातो तरल पदार्थको सेवन निकै हितकर हुन्छ । जाडोयाममा पानी थोरै मात्र पिउने बानी धेरैमा हुन्छ, जुन अस्वस्थकर मानिन्छ ।

निमोनिया : यो धेरै जसो दुई वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरू र बूढाबूढीमा देखिने रोग हो । यो एक प्रकारको छातीमा हुने संक्रमण हो । यो रोग पनि भाइरस, ब्याक्टेरिया, फंगसकै संक्रमणकै कारण हुन्छ । यो अन्य मौसममा पनि देखा पर्न सक्छ । तर, जाडोयाममा भने यसले अलिक धेरै उग्र रुप लिन्छ । किनभने यो स्वासप्रस्वास, रुघाखोकी सबैलाई साथै लिएर आउँछ र उपचारलाई झन् जटिल बनाइ दिन्छ ।

हाइपोथर्मिया: जाडोयाममा बाहिरको मौसमलाई बेवास्ता गरेर मनलागि गरे हाइपोथर्मिया हुने सम्भावना धेरै रहन्छ । हाइपोथर्मिया आफैंमा रोग भने होइन । तर, यसले विभिन्न प्रकारको स्वस्थ्य समस्या भने निम्त्याउन सक्छ । हाइपोथर्मिया भनेको आफ्नो शरिरले उत्पादन गर्न सक्ने ताप भन्दा छिटो त्यो ताप शरीरबाट बाहिरिनु हो । धेरै चिसो ठाउँमा पातलो लुगा लगाएर काम गर्दा वा चिसोको सम्पर्कमा धेरै समय रहँदा यो आपतकालिन समस्या उत्पन्न हुन । सक्छ । यदि यसको समयमा नै उपचार वा रोक थाम गरिएन भने ज्यान जाने खतरा सम्म रहन्छ ।

फर्स्टबाइट: यो समस्या भने विशेष गरेर हिंउ नै पर्ने ठाउँमा देखिन्छ । शरिरको कुनै पनि अंग धेरै लामो समयसम्म हिंउ वा चिसो पानीको सम्पर्कमा रहिरहे यो समस्या हुन सक्छ । त्यसैले शरिरलाई हिंउ वा चिसो वस्तुबाट जोाउनु नै राम्रो हुन्छ । यदि धेरै नै नराम्रो सँग फर्स्ट बाइट भएमा उक्त ठाउँलाई चिरेर नै फाल्नु पर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ । यो खास गरि हिमाली क्षेत्रमा बस्ने मानिसको हात-गोडा देखिन्छ ।

कार्बनमोनोअक्साइड पोइजनिङ : यो जाडोयाममा खास गरि आफ्नो लापरवाहीले गर्दा देखिने समस्या हो । चिसोको कारण झ्याल ढोका सबै ढाम्ढुम पारेर आगो ताप्नु हाम्रो वरपर सामान्य कुरा हो । तर, यसरी न्यानो हुने चाहमा कतैबाट हावै नछिर्ने गरि ढामढुम पारेर आगो वा हिटर ताप्दा कोठामा कार्बनडाइ अक्साइड वा कार्बनमोनोअक्साइड भन्ने ग्याँसको मात्र बढ्न जान्छ र उक्त ग्याँस धेरै समयसम्म शरिरमा प्रवेश गर्दा विभिन्न प्रकारको समस्या देखिन सक्छ वा मृत्यु नै पनि हुन सक्छ । जाडो याममा ग्याँस गिजरका कारण मृत्यु हुने घटना पनि यसैले गर्दा हो । त्यसैले आगो वा हिटरको प्रयोग गर्दा राम्रोसँग हावा वारपार हुने ठाउँमा बसेर मात्र गर्नु राम्रो हुन्छ ।

जाडोमा स्वस्थ रहन के गर्ने ?

-जाडो याममा बिहानको चिसोमा सकेसम्म हिँड्डुल नगर्दा नै धेरै फाइदा हुन्छ । हिँड्डुल गर्ने पर्ने भए न्यानो लुगा, टोपी लगाएर बाहिर निस्किनु उचित हुन्छ ।

-बन्द कोठा भित्र बसेर आगो वा हिटर नताप्ने । राम्रोसँग हावा आवत जावत गर्ने कोठामा मात्र बसेर हिटर वा आगो ताप्ने ।

-तातो पानी सकेसम्म धेरै पिउने । चिसो कुराको सेवन नगर्ने ।

-भाइरल फ्लु लागेका मानिसहरूबाट दुरी कायम गर्ने ।

-मौसमी फलफूल विशेष गरेर भिटामीन सि युक्त फलफूलको सेवन धेरै गर्ने ।

-स्वासप्रस्वासका समस्या भएकाहरूले यो मौसममा विशेष सतर्कता अप्नाउने र समय समयमा चिकित्सकसँग परामर्श गरिरहने ।

-बालबालीकालाई धेरै बाक्लो लुगा लगाइदिएर गुम्साउनु हुँदैन । भित्र भित्रै तातो भएर पसिना आउँछ र त्यसैको चिसोले अन्य समस्या नित्याउँछ ।

-जाडो मौसममा तुँवालो लागेको बेला माक्सको प्रयोग गर्नाले पनि धेरै प्रकारका स्वासप्रस्वासका समस्याबाट जोगिन सकिन्छ ।

-हातगोडा र ओठ फुट्ने वा छाला फुस्रो हुने समस्या भएकाहरूले मोस्चुराइजर क्रिमको प्रयोग गर्ने ।

घरेलु उपचार : यतिबेला मौसमको परिवर्तन सँगै जाडो महिना सुरु भइसकेको छ । अन्य बर्षहरुमा भन्दा यसपटक चाँडै नै जाडो शुरु भएको आम मानिसहरुले महसूस गरिरहेका छन् । विशेषगरी राजधानी लगायतका विभिन्न स्थानहरुमा हल्कावर्षा भएसँगै चिसो अत्यधिक बढेको छ । यस्तो अवस्थामा हामीले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउनु आवश्यक छ । जाडो मौसम सुरु भएलगत्तै हामीलाई रुघा, खोकी, ज्वरोजस्ता रोगहरुले सताउने गर्दछ । जाडो मौसममा आफूलाई न्यानो राख्न मानिसहरु तातो खानेकुरा र धेरै मात्रामा चिया पिउने गर्दछन् । तर, यदि तपाईंले आफ्नो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो नराखेको खण्डमा यसले तपाईंलाई निकै समस्यामा पार्न सक्छ । जाडो महिनामा लाग्ने रोगबाट बच्नका लागि तपाईंले यस्तो आहार खानु आवश्यक छ जसले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो राख्न मद्दत गर्दछ । प्रतिरक्षा प्रणाली हरेक जीवको शरिर भित्र हुने त्यस्तो जैविक प्रक्रियाको एउटा संग्रह हो जसले कुनै पनि रोगको कोशिकाहरुलाई चिनेर मार्ने काम गर्दछ र उक्त जीवलाई रोग लाग्नबाट बचाउने गर्दछ ।

जाडो मौसममा तपाईंले अदुवा, लसुन, च्याउ, चिया, दही, माछा र गाजरजस्ता आहाराको सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । यी आहाराको सेवनले तपाईंको शरिरलाई तातो राख्नुका साथै शरिरलाई अन्य रोगहरुबाट लड्न सहायता मिल्ने गर्दछ ।

१. चिकन सुपः चिसो हावाबाट बच्नका लागि चिकन सुपलाई निकै राम्रो मानिन्छ । ठूलो कचौरा एक कचौरा चिकन सुप पिउनाले पेट पनि भरिन्छ र तपाईंलाई चिसो र ज्वरोबाट बचाउँछ ।

२. पालुङ्गोः पालुङ्गोमा निकै धेरै एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र मिनरल पाइने हुनाले यसले प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई वृद्धि गर्ने गर्दछ ।

३. च्याउः च्याउले तपाईंको इम्युन सिस्टमलाई बढाउने गर्दछ । यसमा पाइने बिटा ग्लुकनले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउने कार्य गर्दछ ।

४. लसुनः चिसो भगाउनका लागि लसुनलाई निकै राम्रो मानिन्छ । यसले कुनैपनि रोगको संक्रमण हुनबाट बचाउँछ भने भाइरससँग पनि लड्न सहयोग गर्दछ ।

५. गाजरः चिसो मौसममा गाजरलाई आफ्नो डाइटमा पक्कै पनि समावेश गर्नुहोस् । यसले शरिरमा जन्मने भाइरसलाई नष्ट गर्ने गर्दछ ।

६. कोकोः काँचो कोको विन्सले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउने गर्दछ । यदि तपाईं यसको सट्टा कोको फ्लेभरको चकलेट खानुहुन्छ भने यसले केहि काम गर्दैन ।

७. दहीः दहीमा निकै स्वस्थ ब्याक्टेरिया पाइने भएकोले यसले तपाईंको पेटलाई निकै फाइदा पुराउँछ । चिसो मौसममा तपाईंले चिसो दहीको सट्टा तातो दही खानुहोला ।

८. चियाः चिसो मौसममा हर्बल टी पिउनुहोस् । जो मानिसहरु चिसो मौसममा चिया पिउँछन् उनलाई हत्तपत्त कुनै पनि रोगले छुँदैन ।

९.मरिचः चिसो मौसममा रुघा, खोकी र ज्वरोसँग लड्नका लागि तपाईंले आफ्नो खानामा कालो मरिच समावेश गर्न आवश्यक छ ।

१०.अदुवाः चिसो मौसममा अदुवाले पुर्याउने फाइदाको बारेमा हामी सबै जानकार छौं त्यसकारण अदुवा हालेको चिया अवश्य पिउनुहोस् ।

नृत्यमा १६ र गायनमा १७ छनोट

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

गायन तथा नृत्य प्रतियोगिता 'सुर ताल'मा नृत्यतर्फ उत्कृष्ट १६ र गायनतर्फ उत्कृष्ट १७ प्रतिस्पर्धी छनौट भएका छन् । शुक्रबार भएको पछिल्लो अडिसनमार्फत उनीहरु अघिल्लो चरणको लागि छनौट भएका हुन् । गायनतर्फ २५ जना र नृत्य तर्फ २० जनाले शुक्रबारको अडिसनमा सहभागिता जनाएका थिए । शुक्रबार छनौट भएका प्रतिस्पर्धीहरु अघिल्लो चरण मंसिर ४ गते भिड्दैछन् । गायन तथा नृत्य प्रतियोगिता 'सुर ताल'मा १० जिल्लाबाट करिब एक हजार जना प्रतिभाहरु मध्येबाट छानिएर उनीहरु यहाँसम्म आईपुगेका हुन् । शुक्रबार भएको अडिसनको क्रममा गायनतर्फ रामभक्त जोजिजु र योगेश काजी बिसी निर्णायक रहेका थिए । त्यस्तै नृत्यतर्फ गोरे गुरुङ र देवराज राई निर्णायक रहेका थिए । शुक्रबारको कार्यक्रममा नेपाली म्यूजिक भिडियोका मोडल तथा अभिनेता पल शाह विशेष आकर्षण रहेका थिए । उनले सुर तालमा सहभागी सम्पूर्ण प्रतिस्पर्धीहरुलाई सफलताको शुभकामना समेत दिएका थिए । प्रतियोगिताको आयोजक सुरताल कला केन्द्रका प्रशान्त सुनारले प्रतिस्पर्धा निकै पेचिलो बन्दै गएको बताए । साथै ग्राण्ड फिनालेको तयारीमा पनि कम्पनी लागिसकेको उनले जानकारी दिए । ग्राण्ड फिनालेभन्दा अगाडि अब दुई चरणका अडिसन हुने आयोजकले जनाएको छ । आयोजकले दिएको जानकारी अनुसार पुसको १८ गते प्रतियोगिताको ग्राण्ड फिनाले हुनेछ । प्रतियोगितामा गायन र नृत्य दुवै विधातर्फ विजेता बन्नेलाई हार्टफोर्डको स्कुटर प्रदान गर्ने आयोजकले बताएको छ । त्यस्तै दुवै विधामा दोस्रो हुने प्रतियोगीलाई २० हजार रुपैयाँ नगद प्रदान गर्ने उसले जनाएको छ ।

आलेको एकल चित्रकला प्रदर्शनी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

कलाकार बासुदेव आलेको एकल चित्रकला प्रदर्शनी शुक्रबारदेखि पोखरामा सुरु भएको छ । महेन्द्रपुल स्थित पोखरा आर्ट ग्यालेरीमा सुरु भएको प्रदर्शनी आइतबारसम्म चल्ने छ । कलाकार आलेको यो दोस्रो एकल चित्रकला प्रदर्शनी हो । यसअघि गतवर्ष उनको पहिलो एकल चित्रकला प्रदर्शनी भएको थियो । 'अमूर्त यथार्थवाद' नाम दिइएको सो प्रदर्शनीमा आलेका २० बढी चित्रहरू राखिएका छन् । ती सबै चित्रहरू तेल रङले पोतिएका छन् । अधिकाँश चित्रहरू अन्तर्राष्ट्रिय ख्याति प्राप्त कलाकारहरूसँग सम्बन्धित रहेका छन् । 'चित्रकलामा १५औं शताब्दी देखिका चर्चित कलाकारलाई कलात्मक शैलीमा उतारिएको छ,' प्रदर्शनीको अवलोकनपछि पोखरेली कलाकार बुद्धि गुरुङले भने । प्रदर्शनीमा राखिएका चित्रहरू बिक्रि नगरिने कलाकार आलेले बताए । 'आफ्नो कला पोखरेलीमा प्रस्तुत गर्नका लागि मात्र प्रदर्शनी गरेको हुँ,' उनले भने । तनहुँको दुलेगौंडामा जन्मिएका आले हाल बेलायतमा बस्दै आएका छन् । उनले बेलायतको व्यस्त जीवन शैलीका कारण रातिमा आफ्नो सुत्ने समय कटाएर चित्र बनाउने गरेको सुनाए । बेलायतमा बसे पनि उनका कलामा प्रशस्त नेपालीपन भेटिएको फिल्मी कलाकार गुञ्ज गुरुङले बताए ।

चितवनमा २६ जनामा डेङ्गु रोग

चितवन २० कार्तिक ।

यस आर्थिक वर्षको तीन महिनामा चितवनमा २६ जनामा डेङ्गु रोग देखिएको छ । जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयले यहाँ आयोजना गरेको डेङ्गु तथा चिकनगुनिया रोग नियन्त्रणसम्बन्धी लामखुट्टेको बासस्थान खोजी गरी लार्भा नष्ट गर्ने अभियानको जिल्लास्तरीय अभिमुखीकरण कार्यक्रममा सो जानकारी दिइएको हो । सो अवसरमा दिइएको जानकारी अनुसार ४५३ जनाको रक्त परीक्षण गर्दा २६ जनामा डेंगु भेटिएको हो । भरतपुर अस्पतालमा आएका बिरामीमध्ये २० जनामा र चितवन मेडिकल कलेज आएका मध्ये छ जनामा डेङ्गु भेटिएको हो । साउन महिनामा दुई, भदौमा पाँच र असोजमा १९ जनामा डेङ्गु भेटिएको हो । जसमध्ये सबैभन्दा बढी २० जना चितवनका रहेका छन् ।

कार्यालयका भेक्टर कन्टोल निरीक्षक राम केसीका अनुसार गत आर्थिक वर्षमा एक हजार ७७० को रक्त परीक्षण गरिएकामा ११९ र आर्थिक वर्ष २०७०/७१ मा दुई हजार २६१ जनाको रक्त परीक्षण गरिएकामा ३७१ जनामा डेङ्गु भेटिएको थियो । रासस

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७२ साल कार्तिक २१ गते शनिबार, तदनुसार नवेम्वर ७ सन् २०१५, श्रीशाके १९३७, नेपाल संवत् ११३५, कीलकनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् । शरद ऋतु चलिरहेको छ । चान्द्रमान अनुसार कार्तिककृष्णपक्ष चलिरहेको छ । सौरमान अनुसार आज कार्तिककृष्णपक्षपक्षको एकादशी तिथि १२ घटि ३ पला अर्थात बिहानमा ११ बजेर ०७ मिनेटसम्म त्यसउप्रान्त द्वादशी तिथि लाग्नेछ । आज सूर्य तुला राशिमा, चन्द्रमा सिंह राशिमा अहोरात्र रहनेछ । आज दिनमान २७ घटि २५ पलाको रहनेछ । आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर १८ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर १६ मिनेटमा हुनेछ ।

आजको राशिफल

मेष : दाजु भाइमा मनमुटाव हुन सक्ने, धन हानीको योग रहेकोछ, अपजस आइ लाग्ने, मानसिक असन्तोष हुने ।

वृष : धन प्राप्ति, सबै प्रकारको कार्यमा सफलता, हर्ष र खुशीका समाचार सुन्नुपर्ला, साथीभाइको सहयोग पाइने ।

मिथुन : आफन्तसँग झगडा हुने, कार्यमा विध्नबाधा आइलाग्ने, पेट वा कम्मर रोगले सताउनेछ, सतर्क हुनुहोला ।

कर्कट : आरोग्यता, एक्कासि धनलाभ हुन सक्ने, इष्टत्रिसँग भेटघाट हुनेछ, कार्यमा सफलता मिल्नेछ, दिन राम्रो छ ।

सिंह : यात्रा असफल, खानामा गडबढी हुन सक्ने, कार्य अधुरा रहनेछन, छोराछोरीले सताउने, वायू रोगले सताउने ।

कन्या : गुमेको धन हातलाग्ने, पारिवारिक सहयोग पाइने, यश कीर्ति बढ्ने, पढाइमा मनजाने दिन राम्रो छ ।

तुला : व्यापार व्यवसायमा घाटा, आफन्तले नै विरोध गर्ने, काम अधुरा रहनेछन्, स्वास्थ्य राम्रै रहेपनि मनमा अशान्ति हुने।

वृश्चिक : शोक पर्ने समाचार सुन्नुपर्ला, एक्कासी विवाद पर्ने, नकारात्मक सोचाइले शत्रु वृद्धि हुने ।

धनु : समाजमा झगडा बढ्नेछ, इज्जतमा आँच आउने, मन चञ्चल रहनेछ, पेट रोग लाग्ने, सतर्क रहनुहोला ।

मकर : विद्यामा प्रगति हुनेछ, प्रेम प्रसङ्ग सफल रहनेछ, यात्रा फलदायी, आर्थिक वृद्धि हुन सक्ने, दिन शुभ छ ।

कुम्भ : शत्रुमाथि विजय, घरमा नयाँ चहलपहल, धनलाभ, सबै काममा सफलता, समयको सदुपयोग गर्नुहोला ।

मीन : मानसिक पीडा थपिनेछ, प्रेममा बिछोड हुन सक्नेछ , आयश्रोत घट्ने, पारिवारिक झमेला हुनसक्ने ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

इन्धन अभावले कालीगण्डकीको जलयात्रा प्रभावित

पर्वत २० कार्तिक ।

भारतले लगाएको अघोषित नाकाबन्दीका कारण इन्धन अभाव बढ्दै गएपछि कालीगण्डकी नदीमा सञ्चालन हुने जलयात्रा समेत प्रभावित भएको छ । पर्वतको छिमेकी पर्यटकीय शहर पोखराबाट कालीगण्डकी नदी किनार सम्म आउनका लागि सहज रुपमा यातायात सञ्चालनमा आउन नसकेपछि जलयात्रा प्रभावित बनेको हो । पर्वतको कुश्मा नगरपालिका २ नयाँपुलदेखि स्याङजाको मिर्मीसम्म तीन दिन लामो जलयात्रा सञ्चालन हुदै आएको छ । असोजको पहिलो सातादेखि नै सञ्चालन भएको जलयात्रा (र्‍याफ्टिङ) का लागि दैनिक १६ देखि २८ जनासम्म बाह्य पर्यटकहरु कालीगण्डकी नदीमा आउने गरेपनि अहिले सहज रुपमा आवतजावत हुन नसकेपछि र्‍याफ्टिङ गर्ने पर्यटकको संख्या घटेको छ । पोखरासम्म पर्यटकहरु हवाई यात्रा र अन्य विभिन्न किसिमले आउने गरेपनि पोखराका व्यवसायीहरुले इन्धन अभावकै कारण सहज रुपमा र्‍याफ्टिङ गराउन नसकेको पर्यटन व्यवसायी तथा र्‍याफ्टिङ गाइड प्रेम गुरुङले बताए । 'पर्यटकको संख्या पहिला भन्दा बढेको छ' उनले भने-'तर इन्धनका कारण पर्यटकलाई कालीगण्डकी किनार सम्म ल्याउन र लैजान असहज भएको छ' यस अघि सिजन शुरु भएसँगै सातामा दुईदेखि तीन दिनसम्म पर्यटक लिएर आउने गरिएपनि पछिल्लो समयमा इन्धनको जोहो जुटाएर मात्रै आउनुपर्ने अवस्था भएको गुरुङको भनाई छ । पोखरामा विशेषत जलयात्राका लागि ५ वटा कम्पनी रहेपनि अहिले एक्सट्रेम रिभर र्‍याफ्टिङ, प्याडल नेपाल र स्वीसाले मात्रै कालीगण्डकी नदीमा र्‍याफ्टिङ गराउँदै आएका छन् । जलयात्राका लागि पर्यटकहरुको आकर्षण बढेपनि व्यवसायीहरुले इन्धन अभावको समस्या झेल्न बाध्य भएपछि पर्यटकको चहाना समेत गुम्ने गरेको छ । यस बर्ष ५ सय जना पर्यटकले र्‍याफ्टिङ्ग गर्ने अनुमान गरिएकोमा जम्मा ५० जना जतिलाई मात्रै स्वीकृत दिन सकिएको स्विसा र्‍याफ्टिङ्ग एण्ड ट्रेकिङ्ग एक्सपिडीसन प्रा.लि.का प्रबन्ध निर्देशक देब रेग्मीले जानकारी दिए । 'धेरै ग्रुपलाई क्यान्सिल गर्न बाध्य भयौं' उनले भने-'इन्धन अभावले ट्रेकिङ्गमा खासै समस्या नभएपनि र्‍याफ्टिङ्गमा प्रत्यक्ष रुपमा प्रभावित बन्न पुग्यो' लामो, समथर र कम बहाब भएकाले विदेशी नागरिकहरु अन्य नदीहरु भन्दा कालीगण्डकीलाई नै रोज्ने गरेका छन् । र्‍याफ्टिङ्गका लागि कालीगण्डकी नदीमा अहिले विदेशी पर्यटक संगै स्वेदशी पर्यटकको आकर्षण बढ्दै गएको छ । पर्वतमा जलयात्राको लागि काम गर्ने कुनै निकाय नभएकाले छिमेकी शहर पोखराबाट विभिन्न पर्यटन व्यावसायीहरुको सहयोगमा पर्यटकहरु र्‍याफ्टिङ्गका लागि कालीगण्डकी नदीमा आउने गरेका छन् । पर्वत सँगै बागलुङ र म्याग्दीले आफ्ना मेला महोत्सवमा र्‍याफ्टिङको प्रचार-प्रसार गरेपनि त्यसको प्रयोगमा भने कमै मात्रामा ध्यान दिने गरेका छन् । कालीगण्डकी नदीमा पानीको छाल, मनोरम दृश्य, झरना, विभिन्न वनस्पति, जलचरहरुको अवलोकन, प्रदूषण रहित हावापानीबाट पर्यटकहरु प्रभावित हुने पर्यटन व्यावसायीहरु बताउँछन् । पछिल्लो समयमा जलयात्राका लागि इजरायली, अस्ट्रेलिया, युरोपियन मुलुक र अमेरिकी पर्यटकको आवागमन बढेको छ । विदेशमा समेत जलयात्रा गर्दै आएका पर्यटकहरु नेपालको जलयात्रा अन्यत्रको भन्दा अत्यन्त रोमाञ्चक हुने गरेको अनुभव सुनाउँछन् ।

पोखरामा पहिलो पटक
यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, गुप्ताङ्ग कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
ढाँड तथा जोर्नी दुखाइ ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेननिल।
अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्बल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

अनेक समस्या सफल उपचार
ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, झुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।
यौन समस्याः- सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।
महिला सम्वन्धि समस्या
महिनामारी गडबढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाइट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।
थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।
शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८
फ्रि होम डेलिभरि

—रंग संसार—

परम्परागत देउसी भैलो लोप हुने अवस्थामा !

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा २० कार्तिक ।

हामी नेपाली आफ्नो परम्परागत संस्कृतिमा गर्व गर्छौ । यहि संस्कृतिका कारण नेपालीको बेग्लै पहिचान विश्वसामु बनेको छ । हुनपनि यसैको फलस्वरुप नेपाली कला संस्कृतिमा रम्न कयौं विदेशि नेपाल आउने गर्दछन् । तर पछिल्लो समयमा हामी नेपालीले गर्व महसूस गर्ने त्यस्ता संस्कृति विस्तारै हराउन थालेका छन् । यस्को मुख्य कारक पश्चिमेली संस्कृतिको प्रवेश नेपालमा बढ्दै जानु र परम्परागत संस्कृति संरक्षणमा हामी नेपालीले ध्यान नदिनु नै हो । यस्को प्रमाण हाम्रो घर आगनमा आइरहेको नेपालीहरुको साँस्कृतिक पर्व तिहारमा खेलिने देउसी भैलोमा प्रष्ट देख्न सकिन्छ । तिहारलाई नेपाली मौलिक संस्कृति झल्काउने पर्वका रुपमा लिने गरिन्छ । झिलिमिलि पर्वको रुपमा परिचित तिहार पर्वको रमाइलो पक्ष देउसी र भैलो खेल्ने पनि हो । तर अहिले आएर देउसी र भैलोमा विकृति थपिएको छ । कला र संस्कृतिको जर्गेना गर्ने उद्देश्यले देउसी खेल्ने भए पनि हाल खेलिएका देउसी भैलो हेर्दा कमाउने मेसोको रुपमा यसलाई प्रयोग गरेको प्रष्ट रुपमा देखिन्छ ।

वास्तवमा भन्ने हो भने समूहमा मिलेर गाउने गीत हो देउसी र भैलो । यस्मा एकजना भट्याउने हुन्छ भने अन्य समूहका साथीहरुले देउसी अथवा भैलो भनेर भट्याउनेलाई साथ दिने गर्छन् । खासगरी देउसी भैलोमार्फत देउसी खेल्न गएका घरमा आशिष दिने तथा शुभकामना दिने गरिन्छ भने घरधनीले फलफूल, रोटी, दक्षिणा दिने गर्छन् । यो परम्परा अब लोप हुने अवस्थामा पुगिसकेको छ । कारण, देउसी र भैलोको नाममा विकृति विसंगति ह्वात्तै बढेको छ । परम्परागत तरिकाले देउसी खेल्नुको सट्टा पश्चिमेली

फेसन गर्दै उफ्रने गर्न थालेका छन् । आफूले भने जति पैसा नदिए झगडा तथा तोडफोड गर्नसमेत पछि पर्दैनन् उनीहरु । जसले धेरै पैसा दिन सक्छ, उसका घरमा मात्र जाने गर्न थालेका छन् । कति त देउसी र भैलोको नाउँमा घरमानै बसीबसी पैसा उठाउनसमेत पछि पर्दैनन् । मदिरा सेवन गरी देउसी भैलो खेल्ने, समूह समूह बीच हुने झगडामा समेत बृद्धि भएको छ । पहिला-पहिला यमपञ्चकको ५ दिनमध्ये पछिल्लो ३ दिनसम्म देउसी भैलो खेल्ने गरिन्थ्यो तर आजकाल समय पनि बढाइदैछ । त्यो पनि संस्कृति संरक्षणको नाउँमा पैसा कुम्ल्याउनका लागि । आधुनिक शैलीमा देउसी भैलो खेल्नेक्रम बढे पनि केही संस्थाले परम्परागत संस्कृतिको संरक्षण गरी सन्देश समेत दिन नखोजेका भने होइनन् ।

यसैक्रममा राष्ट्रिय लोक दोहोरी गीत प्रतिष्ठान गण्डकीले पोखरामा एकदिने देउसी भैलो कार्यक्रम आयोजना गर्दै छ । आफ्ना शुभचिन्तक र लोकप्रेमीलाई बोलाएर पार्टी प्यालेसमा देउसी भैलो खेल्ने तयारी आफूहरुले गरेको प्रतिष्ठान गण्डकीका अध्यक्ष जीवन दाहालले बताए । 'कलाकार कल्याणकारी कोषमा रकम वृद्धि गर्नलागि भन्दै प्रतिष्ठानले मण्डव बनाएर देउसी भैलो खेलेर पैसा संकलन गर्ने छ' उनले भने । हाल प्रतिष्ठान गण्डकीको कलाकार कल्याणकारी कोषमा २ लाख ११ हजार १ सय ११ रुपैया रहेको उनले जनाए । 'पाटी प्यालेसमा कार्यक्रम गरिएपनि पुरानै झल्को दिने तयारी हाम्रो छ' उनले बताए ।

त्यसो त गुरुङ फिल्म एशोसिएशन जिफानले सधाझैं यो वर्ष पनि तिहारमा देउसी भैलो खेल्ने भएको छ । देउसी भैलो खेल्नका लागि कार्तिक २५, २६ र २७ गते गरी तीन दिने कार्यक्रम तय गरिएको जिफानका अध्यक्ष वेद बहादुर गुरुङ श्यामले बताए । 'संस्कृतिको जगेर्नासँगै रमाइलो र आर्थीक संकलन गर्ने उद्देश्य हाम्रो हो' उनले भने । इन्धन अभाव लगायतका कारणले गर्दा घरदैलोमा नै पुगेर कार्यक्रम गर्न नसकिने भन्दै यो पटक पार्टी प्यालेसमा विभिन्न व्यक्तिलाई बोलाएर देउसी खेल्ने उनको भनाइ छ । मौलीक तरिकाले देउसी भैलो खेलने संस्कृति हराएकोमा उनी चिन्तित छन् । यता पोखराको रामबजारमा रामबजार युथ क्लवले आयोजना गरेको रामबजार महोत्सवमा देउसी भैलो प्रतियोगिताको समेत आयोजना गरिंदैछ । देउसी भैलो संस्कृति संरक्षणका लागि प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको क्लवले जनाएको छ । तिहारका अवसरमा खेलिने देउसी र भैलोले नेपाली संस्कृतिमा विशेष महत्व राख्दछ । कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीको देखि कार्तिक शुल्क द्वितीयासम्म पाँचदिनसम्म मनाइने यो चाडलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ । देउसी खेल्दा परम्परागत भेषभूषा दौरा-सुरुवाल, गुन्यू-चोली लगाउने गरिन्थ्यो तर हाल यो समेत लोप हुँदैगएको छ ।

देउसी खेल्ने परम्पराको सुरुवात कसरी भयो भन्ने सम्बन्धमा पुराणमा एउटा कथा उल्लेख छ । जसमा दैत्यका राजा बली सत्यवादी र दानी दुवै थिए । आफ्नो दानशिलतामा एकदमै घमण्ड गर्ने बलीको घमण्डलाई हटाउन भगवान् विष्णुले वामन अवतार धारण गरी बली राजालाई जे मागे पनि दिने बाचा गर्न बाध्य पार्छन् । वाचाअनुसार भगवान विष्णुले मागेको तीन पाइला जमीनमध्ये दुई पाइलामा नै सम्पूर्ण भू-भाग ढाकिएकोले तेस्रो पाइलामा आफ्नो शिर दिएका थिए । त्यतिबेला विष्णुले देऊ शीर भनि मागेकोले अप्रभंश भई देउसी रे को चलन चलेको भन्ने गरिन्छ । आफ्नो सर्वस्व विष्णुले हरण गरेपछि पाताल पुगेका बलीलाई विष्णुले वर्षमा ३ दिन पृथ्वीमा तेरो आधिपत्य रहनेछ भन्ने वरदान दिएकोले देउसी खेल्ने चलन चलाएका हुन् भन्ने धार्मिक विश्वास रहिआएको छ । त्यसैले देउसी र भैलोमा भट्याउने क्रममा बलि राजाले पठाएको प्रसङ जोड्दै उनको वर्णन गर्ने गरिन्छ ।

दाजुभाई र दिदी-बहिनी बीचको मिलनको पर्वरुपमा लिइने यो पर्वमा मादल खैजडी मुजुरा लगायतका परम्परागत बाजा बजाई खेल्ने गरेको भैलोमा आजकाल हिन्दी तथा अँग्रेजी गीतको बाहुल्यता रहेकोले धेरै चिन्तित छन् । संस्कृति संरक्षणको नाउँमा देउसी भैलो खेल्ने गरेको बताउने गरेका हरुले समेत परम्परागत शैलीलाई अपनाउन सकेका छैनन् । स्वदेशमा मात्र हैन विदेशमा रहेका नेपालीहरुले देउसी र भैलोको संरक्षणको लागि लागिपरेको बताए पनि यसमा विदेशी संस्कृतिको हावी तथा पैसा कमाउने मेसोभन्दा पृथक बन्न सकेको देखिदैन । यस्तै चाला हो भने केही वर्षपछि देउसी र भैलो भनेको हिन्दी र अँग्रेजी गीतमा नाच्ने अनि पैसा अशुल्ने पर्व हो भनी भावी-सन्ततीले नबुझ्लान् भन्न सकिदैन । त्यसोत देउसी भैलोमार्फत् परम्परागत सँस्कृति बचाउनका लागि केही समूह लाग्दै नलागेका भने होइनन् । यस्ता समूहले स्वदेशमा मात्र नभई विदेशमा रहेका नेपालीहरुले समेत देउसी भैलोको संरक्षणका लागि पहल गरिरहेका छन् ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

बालबालिकालाई सौन्दर्य तालिम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

बालश्रम न्युनीकरण कार्यक्रम अन्तर्गतको श्रमिक बालबालिकाहरुको सम्पर्क केन्द्रको सम्पर्कमा रहेका बालबालिकाहरुलाई सौन्दर्य तालिम दिन शुरु गरिएको छ । 'सिप सिकौं, आत्मनिर्भर बनौं' नाराका साथ ६ महिने तालिम आयोजना गरिएको हो । शुक्रबार तालिमको औपचारिक उद्घाटन गरिएको छ । तालिममा ८ जना सहभागी छन् । पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको आयोजना तथा गुरुङ व्युटिपार्लर एकेडेमी प्रालि पोखराको समन्वयमा आयोजित तालिमलाई पोखरा उपमहानगरपालिका, युनिसेफ र किडाशाले सहयोग गरेका छन् । तालिमको उद्घाटनका अवसरमा बोल्दै पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष विन्दुकुमार थापाले व्युटिसिएन तालिम लिएकाहरुले सहजै स्वरोजगार सिर्जना गर्न सक्ने बताए । 'स्वरोजगार सिर्जना गरी रोजगारीका अवसर पनि यो व्यवसायमा निकै बढेको,' उनले भने ।

पोखरा उपमहानगरपालिकाका सामाजिक विकास अधिकृत ओमराज पौडेलले सौन्दर्य व्यवसायप्रति पछिल्लो समय निकै आकर्षण बढेको धारणा राखे । 'आत्मनिर्भर बन्न सौन्दर्य तालिम निकै सहयोगी बन्ने मेरो विश्वास छ,' उनले भने, 'तालिममा सहभागीहरुले चासो दिएर सिप आर्जन गर्नुपर्छ ।' पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका पूर्व अध्यक्ष तथा बालश्रम न्युनीकरण कार्यक्रमका अध्यक्ष दीपक श्रेष्ठले बाल श्रम न्युनीकरणका लागि संघले निरन्तर काम गरिरहेको बताए ।

गुरुङ व्युटिपार्लर एकेडेमीका सञ्चालक चिनु गुरुङले दक्ष प्रशिक्षकहरुद्वारा तालिम प्रदान गरिने जानकारी दिइन् । 'हरेक दिन दुई घण्टासम्म कक्षा सञ्चालन हुन्छ,' उनले भनिन्, 'स्किन केयर, बडी केयर र हेयर ड्रेसिङलगायतका सिप डिप्लोमा कोर्षमा सिकाउँछौं ।'

टेलिकमको इन्टरनेट डाटा प्याकेज

काठमाडौं २० कार्तिक ।

नेपाल टेलिकमले ग्राहकको माग बमोजिम इन्टरनेट प्रयोगकर्ताका लागि डाटा प्याकेजको नयाँ योजना ल्याएको छ । टेलिकमले उपलब्ध गराएको सानो परिमाणको डाटा प्याकेजमा ग्राहकबाट अत्यधिक माग भए बमोजिम जिएसएम/सिडिएमएका प्रिपेड र पोस्टपेड सेवामा आगामी कात्तिक २२ गतेदेखि नयाँ डाटा प्याकेज उपलब्ध गराउने भएको हो ।

उक्त सेवाअन्तर्गत जिएसएम १० एमबीको दुई दिन अवधिको महसुल दर रु आठ जिएसएम प्रिपेड र पोस्टपेड ५० एमबी १० दिनको महसुल रु ३५ र सिडिएमए प्रिपेड पोस्टपेड ४० एमबी तीन दिनको महसुल रु १५ निर्धारण गरिएको टेलिकमले जनाएको छ ।

उल्लेखित महसुल दरमा नियमअनुसार थप १३ प्रतिशत कर लाग्ने टेलिकमका प्रवक्ता प्रतिभा वैद्यद्वारा आज जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । जिएसएम पोस्टपेडमा डाटा सुविधा लिनका लागि डाटा र आफूले चाहेको परिणामको बीचमा खाली स्पेस राखेर १४०० सय डायलमा एसएमएस पठाउनु पर्नेछ । जिएसएम पोस्टपेड प्रयोग गर्न बाँकी रहेको डाटा परिमाण थाहा पाउन सिबी टाइप गरी १४०० मा एसएमएस पठाउन सकिने टेलिकमले जनाएको छ । त्यस्तै जिएसएम प्रिपेड र सिडिएमए पोस्टपेड/प्रिपेडमा डाटा सुविधा लिनका लागि आफुले लिन चाहेको डाटा परिणाम उल्लेख गरी १४१५ मा एसएमएस पठाउनु पर्नेछ । उक्त परिणामको बाँकी डाटा थाहा पाउन भिएल टाइप गरी १४१५ मा एसएमएस पठाउन सकिने जनाइएको छ ।रासस

गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक अब अनलाइन मा पढ्न र सुनौलो एफ.एम. १०२.२ मेगाहर्ज सुन्न
Log on :
www.goldennews.com.np

खुशीको खबर !

के तपाईंलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ । साथै ढाड दुखेको, वाथ, शुक्री, बाँझोपन हटाउने ग्याष्ट्रिक, रक्सी छुटाउने औषधि समेत पाइन्छ । *महिनावारी भएको ७ दिन र जूठो परेको १ वर्षपछिमात्र आउने ।*
अकलादेवी चढेकी अधिकारी (मिरुवाचोक प्रतिक्षालय नजिक)
वडा नं. २ घर नं. २ । सम्पर्क : ९८४६२८५९५९

प्रो. वद्री के.सी. : ९८५६०२९८४६
प्रो. गोपाल बहादुर कार्का : ९८५६०३१८७२
प्रो. राजेश के.सी. : ९८५६०३७३१७
ईन्द्रेणी क्याटरिङ एण्ड पार्टी प्यालेस
चापापानीमार्ग, पोखरा-१२, फोन : ०६१-५२५६४६, ५२७३०४
शुभ-विवाह, जन्मोत्सव, अन्नप्राशन, व्रतवन्ध, पिकानक, सेमिनार तथा अन्य कुनैपनि कार्यक्रमका लागि टेण्ट, लाइट, डेकोरेशन एवं फुल तथा हाफ क्याटरिङका साथै कुक चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
(हामीकहाँ २०० गाडी अटाउने पार्किङ पनि छ ।)

मधेश थरुहट आन्दोलनको ऐक्यवद्धता प्रदर्शन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

पहिचानसहितको संघीयता, अधिकार सहितको तमुवान प्रदेशको माग गर्दै आन्दोलनरत तमुवान संयुक्त संघर्ष समितिले तराई मधेशमा आन्दोलनरत मधेशी र थरुहट आन्दोलनको ऐक्यवद्धतामा शुक्रवार पोखरामा प्रदर्शन गरेको छ । तमुवान संयुक्त संघर्ष समितिले पेट्रोलियम पदार्थ, खानापकाउने ग्यास लगायत उपभोग्य सामग्रीको सहज आपूर्तिको माग, कालोबजारी गर्नेलाई कारवाहीको गर्नुपर्ने लगायतका मागसहित प्रर्दशन गर्न लामो समयदेखि अधिकारका लागि आन्दोलनरत मधेश र थरुहट आन्दोलनको माग तत्काल पुरा गराउन ऐक्यवद्धता प्रदर्शन गरेको हो ।

पोखराको चिप्लेढुंगास्थित मानवअधिकारचोकबाट तमुवान प्रदेश घोषणा गर, पेट्रोलियम पदार्थ खाना पकाउने ग्याँसको व्यवस्था गर, कालोबजारीलाई कार्वाही गर, मधेशी थरुहट आन्दोलनप्रति ऐक्यवद्धता जाहेर गरौं, नालायक सरकार राजीनामा दे लगायतका नारा लगाउँदै मानवअधिकार चोकमा पुगी कोणसभामा परिणत भएको थियो ।

कोणसभालाई सम्बोधन गर्दै तमुवान संयुक्त संघर्ष समितिका संयोजक हुमबहादुर गुरुङले संकटको अवस्थाको गठित सरकारमा ६, ६ जना उपप्रधानमन्त्री बनाएर प्रधानमन्त्री केपी ओलीले आफ्नो सक्कली व्यवहार प्रस्तुत गरेको बताए । उनले गैरजिम्मेवार सरकारले कुर्सीमा बस्ने कुनै अधिकार नभएको, अधिकारका लागि आन्दोलित जनतालाई छाती ताकी ताकी गोली ठोक्ने, लामो समयदेखि आन्दोलनरत जनताको माग सुनुवाई नगरी सरकार गैर जिम्मेवार बनेकोमा आपत्ति जनाए । कार्यक्रममा सद्भावना पार्टी कास्कीका अध्यक्ष फजुलदिन मियाँले तराई मधेशमा बस्ने जनतालाई नेपाली नदेख्ने सरकारको आयु धेरै नरहेको बताए । तमुवान युथ फोर्सका चन्द्र तामाङले जनतालाई पीडा दिने ग्रिनिजबुकमा नाम लेखाउन तयार रहेको सरकार विरुद्ध आन्दोलनले राष्ट्रघातीहरुलाई ठेगान लगाउन चेतावनी दिए । तमुवान संयुक्त संघर्ष समितिका संयोजक हुमबहादुर गुरुङको अध्यक्षता र सचिव गजेन्द्र सुब्बाको संचालनकोभएको कार्यक्रममा मिन गुरुङले मुक्तक मार्फत गैरजिम्मेवार सरकारलाई प्रहार गरेका थिए ।

शान्तिस्तुपामा पूजा र मूर्ति प्रतिस्थापन

*गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।*

बिश्व शान्ती स्तुपको १६औं बार्षिकोत्सबको अवसरमा आयोजित बार्षिक पूजा तथा बुद्ध मुर्ति प्रतिस्थापन पूजा समारोह सम्पन्न भएको छ । शुकबार कास्कीको अनदु डाँडामा रहेको स्तुपको धम्म हलको मर्मत सम्भार पछि नवनिर्मित जापानी शैलीको कलात्मक काठको आशन माथि हालै जापान बाट प्राप्त बुद्ध मुर्तिहरुको प्रतिस्थापन पूजा भएको हो । पूजाको शुभारम्भ प्रमुख अतिथि भिक्षु मोरिसिताले गरेका थिए । उनले निप्पोनजान म्योहोजी पूजा गर्दै बुद्ध मुर्ति प्रतिस्थापन पूजा गरे ।

भिक्षु श्रद्धानन्दले थेरबादी पुजा तथा ग्याल्बो लामा लगायत अन्य लामा गुरुहरुले महायानी पूजा गरेका थिए । भारतको अघोषित नाकाबन्दीले देशमा देखिएको इन्धन संकटका कारण यस पटक सामान्य ढंगले कार्यकम गर्न परेको स्तुपका सचिब उत्तममान बुद्धाचार्यले बताए । उनले भिक्षु शान्ति सुगेइको प्रमुख आतिथ्यतामा कार्यकम हुने तय गरिएको भए पनि उहाँको अस्वस्थताका कारण उपस्थित हुन नसकेको बताए । कार्यकममा सहभागीहरुले स्तुपको पुजा अर्चना गर्नुका साथै स्तुपको परिकमा गरे ।

स्तुपका अध्यक्ष प्रकाशमान गुभाजुको अध्यक्षतामा भएको कार्यकममा स्वागत उपाध्यक्ष शंकर गुरुङ्गले र जापानीज भाषामा लेखिएको प्रमुख अतिथिको मन्तब्यको अनुबाद अशोक गुरुङ्गले गरेका थिए । कार्यकमको सञ्चालन सचिब उत्तममान बुद्धाचार्यले गरेका थिए ।

अमेरिकन डेब्लोम्याटिक सेक्युरिटी तालिमको अवसर

१. State department एवं अन्य देशहरुबाट सेक्युरिटी तालिम प्राप्त, धेरै देशहरुमा सेक्युरिटी सुपर भाइजरका साथै सेक्युरिटी कन्सल्टेन्टमा काम गरेर अनुभव बटुल्नुभएका दक्ष, अनुभवी प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण गराइने ।
२. Dubai को DPS आवुधावीको PSBD कतारको Grup4 मकाउ, बहराइन, मलेसिया एवं Europe, America का deplometic Security तालिम छुट्टा-छुट्टै दिइने ।
३. व्यवहारिक एवं सैद्धान्तिक ज्ञान पूर्णरुपमा हासिल गराउने ।
४. शान्त वातावरणमा फराकिलो Classroom मा Securrity गार्डको Theory & Practical गराइने ।
५. अंग्रेजी भाषा सिकाउनुका साथै अंग्रेजी बोल्न सक्ने बनाउने ।
६. Interview का लागि तयारी बनाउने ।
७. तालिम पश्चात विदेश जानका लागि सर्टिफिकेट उपलव्ध गराइने ।
८. विदेश जान ईच्छुक हुनुहुने दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुलाई परामर्श तथा प्रशिक्षण दिइने ।
९. नेपालमै विभिन्न संघसंस्था वित्तीय क्षेत्र बैंक, कलकारखाना, उद्योग, कलेज, स्कूल, हस्पिटलहरु आदि इत्यादि ठाउँहरुमा सेक्युरिटी गार्ड उपलव्ध गराइने ।

आर्मर ग्रुप सेक्युरिटी एण्ड सप्लायर प्रा.लि.
सम्पर्क : ९८४६३५५३४२ (डिसी अर्याल), ९८५६०२३८६२ (जितबहादुर) ९८०६७०८२४६, ९८०६७०८२४७, ०६१-५३०७२४ (अफिस)
(पृथ्वीचोकबाट १०० मिटर तल, एयरपोर्ट जाने बाटोमा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको ठीक अगाडि, पोखरा विजनेश कम्प्लेक्सको दोस्रो तला)

व्यक्तिको अभिलेख अद्यावधिक गर्ने निर्णय

काठमाडौं २० कार्तिक ।

सवैधानिक परिषद्ले रिक्त रहेको प्रमुख निर्वाचन आयुक्त र आयुक्त दुईको पदका लागि योग्यता पुगेका तथा आवेदन दिन चाहेका व्यक्तिको अभिलेख अद्यावधिक गर्ने निर्णय गरेको छ ।

प्रधानमन्त्री केपी ओलीको अध्यक्षतामा सिंहदरबारमा बसेको परिषद्को बैठकले त्यसका लागि सात दिनको म्याद दिएर सूचना प्रकाशित गर्ने निर्णय गरेको हो । बैठकपछि परिषद्का सदस्य एवम सभामुख ओनसरी घर्तीले संवैधानिक निकायमा पदाधिकारी नियुक्तिसम्बन्धी कार्यविधिअनुसार निर्वाचन आयोगमा रिक्त रहेका पदाधिकारीको नियुक्ति सम्बन्धमा सात दिनको म्याद दिएर अभिलेख अद्यावधिक गर्ने निर्णय भएको जानकारी दिए ।

प्रमुख निर्वाचन आयुक्त नीलकण्ठ उप्रेती तथा आयुक्तद्वय रामभक्त पिभी ठाकुर र दोलखबहादुर गुरुङ उमेरका कारण सेवानिवृत्त भएपछि आयोगका ती पदहरू रिक्त भएका हुन् । परिषद्ले यसअघि निर्वाचन आयोगमा रिक्त रहेका पदमा नियुक्तिका लागि तयार गरेको रोस्टरलाई यथावत् राखेर नयाँ व्यक्तिको अभिलेख अद्यावधिक गर्न केही दिनभित्रै सूचना जारी गर्न लागेको हो ।

"रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य"
आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
सर्वसूलभ तथा गुणस्तरीय सेवाको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् !
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलर: एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रूचाईएको पेन्ट

Study in Japan
Intake for January & April-2016
City of your choice
Tokyo | Chiba | Nagoya | Fukuoko | Sendai | Osaka | Okinawa | Gunma ken & many more ...
& China
Dalian | Nantong
Free Processing for Master, Bachelor & +2 First Divison Students*
1. SLC मा उतिर्णले apply गर्न सकिने
2. Part Time Job ग्यारेन्टी
3. Work Visa मा Change गर्न मिल्ने
4. विश्वविद्यालय जान सकीने
5. NAT & JLPT Not required
6. IT Job-Guaranteed Course for IT bachelor Students
Contact: WE MAKE YOUR FUTURE BRIGHT
MIRAI INTERNATIONAL EDUCATIONAL CONSULTANCY
Mahendrapool, Bastholathar (Medicalline), Pokhara
061-520113, 9856046980, 9846646980
miraiinternational.edu.cons@gmail.com

रामबजार पटाका निषेधित क्षेत्र

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

वडा प्रहरी कार्यालय रामबजारको विशेष सहयोगमा शुक्रबार अमरसिंहचोकमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी वडा प्रहरी कार्यालय मातहतका ९ वटा वडा समेटी रामबजार क्षेत्रमा पटका निषेधित क्षेत्र घोषणा गरियो । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि वडा प्रहरी कार्यालय रामबजारका प्रमुख प्रहरी निरीक्षक वेद प्रकाश जोशीले पटका निषेधित क्षेत्र घोषणा गर्दै वडा प्रहरी कार्यालय रामबजारको मातहत रहेका सबै वडाहरुमा आजका मितिबाट विधिवत रुपमा पटका निषेधित क्षेत्र घोषणा गरिएको जानकारी गराएका थिए । पटका पड्काउँदा मानिसमा पर्ने असर र हुनसक्ने दुर्घटनाको विषयमा जानकारी गराउँदै त्यस्ता कार्य गरे गराएमा नागरिकको हैसियतबाट सहयोग गर्न र खबर गर्न आग्रह गर्दै प्रहरी र नागरिकको दुरीलाई निरुत्साहित गर्न एक भएर लाग्नुपर्ने बताएका थिए ।

कार्यक्रममा टोल विकास संस्था नगर समन्व्य समिति, महिला नगर समन्वय समिति, जिल्ला सामुदायिक प्रहरी सेवा, नागरिक समाज पोखरा र वडा प्रहरी कार्यालय रामबजारको आयोजनामा सेती पूर्वका ९ वटा वडामध्ये वडा नं.१०, ११, १२, १३, १४, १५, १८, २१ र २२ वडालार्य पटकामुक्त क्षेत्र घोषणा गरिएको हो ।

कार्यक्रममा नागरिक समाज पोखराका अध्यक्ष राम बहादुर पौडेल, जिल्ला समुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र कास्कीका अध्यक्ष विष्णु बहादुर भट्टराई, टोल विकास संस्था नगर समन्वय समितिका द्वितीय उपाध्यक्ष तिलक बहादुर तमु, महिला वडा समन्वय समिति वडा नं.१८ का अध्यक्ष इन्द्रमाया बानिया लगायतले पटका मुक्त क्षेत्र घोषणा पश्चात हामी टोलबासी सबै लागिपरी टोल टोलमा पटका बिक्री वितरणमा रोक लगाई आफ्नो टोलमा आफै लागि शान्ति सुरक्षालाई मजवुत बनाउनुपर्ने र त्यस्ता केही घटना घटे तुरुन्तै सम्बन्धित कार्यालयमा खबर गर्न आग्रह गरेका थिए । कार्यक्रममा टोल विकास संस्था नगर समन्वय समितिका कोषाध्यक्ष एवम् वडा समन्वय वडा नं.१० का अध्यक्ष सम्मरबहादुर श्रेष्ठको अध्यक्षताम सम्पन्न कार्यक्रममा पर्चा पम्प्लेट वितरण गर्नुका साथै २१ गते बगर क्षेत्र, २२ गते बैदाम क्षेत्रलाई पटका निषेधित क्षेत्र घोषणा गरी २४ गते कास्की जिल्लालाई नै पटका निषेधित क्षेत्र घोषणा गर्ने कार्यक्रम राखिएको जानकारी गराइएको थियो । कार्यक्रम महिला नगर समन्वय समितिका अध्यक्ष पवित्रा गुरुङ्गले संचालन गरेका थिए ।

गोल्डेनन्यूजकर्मी पौडेल अस्वस्थ

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

गोल्डेन न्यूज दैनिकका लेखनाथ सम्वाददाता विष्णु पौडेल अस्वस्थ भई अस्पताल भर्ना भएका छन्। केहि समयदेखि देब्रे कोखो दुख्ने समस्याबाट पीडित पत्रकार पौडेल शुक्रबार पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालमा भर्ना भएका थिए। डाक्टरको सल्लाहले नै उनको शुक्रबार दिउसो ईन्डियुनियल हर्नियाको शल्यक्रिया गरिएको पारिवारिक स्रोतले जानकारी दिएको छ। उनी शिक्षक हुन् भने हाल लेखनाथको नेशनल एफएममा समेत समाचार बाचन गर्दै आएका छन् ।

मैत्रीपूर्ण क्रिकेट श्रृंखलामा माछापुच्छ्रे विजयी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

काठमाडौंबाट आएको ग्रेड हिमालय क्रिकेट एकेडेमी विरुद्धको मैत्रीपूर्ण क्रिकेट श्रृंखला माछापुच्छ्रे क्रिकेट क्लवले जितेको छ । पोखराको नदीपुर स्थित नगर विकास प्रशिक्षण केन्द्र भित्रको खेल मैदानमा सम्पन्न एउटा एक दिवशिय सहितको टी-ट्वान्टी क्रिकेट श्रृंखलामा आयोजक समेत रहेको स्थानिय माछापुच्छ्रेले जित हाँसिल गरेको हो ।

शुक्रबार भएको निर्णायक टी-ट्वान्टी ६ विकेटले जितेपछि उसले श्रृंखला कब्जा गरेको हो । पहिला ब्याटिङ्ग गरपेको ग्रेड हिमालयले पुरा २० ओभर खेल्दै २ विकेटको क्षतिमा १ सय ७३ रनको विशाल योगफल तयार पारेको थियो । उसको पारीमा कप्तान शुभम अग्रवालले ७२ बलमा १ सय १४ रन जोडे । जितका लागि १ सय ७४ रनको विशाल लक्ष्य पछ्याएको माछापुच्छ्रेले १९ ओभरमा जित हाता पाऱ्यो । माछापुच्छ्रेको जितमा रोहित क्षेत्रीले ७६ तथा विश्वास गुरुङ्गले २६ रन जोडे ।

यसअघिको प्रतिस्पर्धात्मक दोश्रो टी-ट्वान्टी ग्रेड हिमालयले सुपर ओभरमा जितेको थियो । दुवै टोलीको इनिङ्ग १ सय ३१ रनको बराबरिमा सकिएपछि सुपर ओभरमा खेलको निधो भएको थियो । त्यस्तै पहिलो टी-ट्वान्टीमा माछापुच्छ्रे १८ रनले विजयी भएको थियो । माछापुच्छ्रेले दिएको ९९ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा ग्रेड हिमालय ८० रनमै सिमित बन्दा पहिलो खेल गुमाउन पुग्यो । यसअघि निर्धारित ३० ओभरमा खेलाइएको एक दिवसीयमा माछापुच्छ्रे ७ विकेटले विजयी भएको थियो । जितसंगै आयोजक क्लवले ट्रफि प्राप्त गऱ्यो । ग्रेड हिमालयका शुभम् अग्रवाल सर्वोत्कृट खेलाडी भए भने आयोजक टिमका अभिषेक थापा र ग्रेड हिमालयका विज्ञान गौतम उदयमान खेलाडी भए । प्रतियोगिताका विजयी खेलाडीहरुलाई नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च कास्कीका निवर्तमान अध्यक्ष विनोद लामिछानेले एक समारोहका विच पुरस्कार प्रदान गरे । पुरस्कार वितरण समारोहमा बोल्दै उनले माछापुच्छ्रे क्रिकेट क्लवले कास्कीको क्रिकेट संस्कृती जोगाएको बताए । त्यस्तै आयोजक क्लवका सचिव सुमन गुरुङ्ग, राष्ट्रिय अम्पायर रविन्द्र गुप्ता, ग्रेड हिमालयका अध्यक्ष सुदिप शर्मा लगाएतले पुरस्कार वितरण गरेका थिए । आयोजक क्लव अध्यक्ष दिपेश खत्रिको अध्यक्षतमा सम्पन्न समारोह क्लवका कोषाध्यक्ष विवेक चालिसेले सञ्चालन गरेका थिए ।

तराइ आन्दोलनले क्षेत्रीय खेलाडी छनोट स्थगित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

सातौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता निर्धारित मितिमा हुने नहुने अन्यौताका कारण क्षेत्रीय खेलाडी छनोट हाललाई स्थगित गर्न पत्राचार गरेको छ । राष्ट्रिय खेलकुद परिषदले प्रतियोगिता आगामी मंसिर ११ गतेबाट पूर्वाञ्चलमा गर्ने तयारी गरेको भएपनि तराईमा जारी आन्दोलन र बजेट निकासा नहुँदा अन्यौलतमा परेपछि सवै क्षेत्रीय छनोट प्रतियोगिता स्थगित गर्न पत्राचार गरेको हो ।

राखेपले क्षेत्रीय छनोट हाललाई स्थगित गर्नु भन्दै पत्र पठाएको छ पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेलले बताए ।

उनका अनुसार पश्चिमाञ्चलमा बुधबारदेखि बक्सिङको क्षेत्रीय छनोट गर्ने भनिएपनि बजेट नआउदा सोमबार मात्रै स्थगित गरिएको र मंगलबार राखेपले नै पत्र पठाएर क्षेत्रीय छनोट नगर्न अनुरोध गरेको बताए ।

प्रतियोगिताका लागि बजेट समेत आएको छैन र तराई आन्दोलनका कारण खेलाडिहरुलाई आउन समेत समस्या हुने भएकाले स्थगित भएको हो । तराईमा भएको आन्दोलन र बजेट अभावका कारण राष्ट्रिय प्रतियोगित पनि केही समय पछाडि सर्दा उचित हुने क्षेत्रीय अध्यक्ष पौडेलले बताए ।

तराई आन्दोलनका कारण क्षेत्रीय छनोट र राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागीता जनाउन समस्या हुने भएकाले सार्नु उचित हुने विचार उनको छ । अधिकाश जिल्लामा छनोट प्रतियोगिता सकिएका छने भने केही जिल्लामा मात्रै छनोट गर्न बाँकी रहेका छन् । राखेपको पत्रसंगै क्षेत्रीय छनोट अन्यौलमा परेको छ । अन्तिम समयमा आएर स्थगित गर्दा खेलाडीहरु अन्यौलमा परेका छन् ।

अर्पण लायन्सको पिसपोष्टरमा सुनार प्रथम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

लायन्स क्लव अफ पोखरा अर्पणको आयोजना तथा एल एञ्जल बोर्डिङ स्कूल लामाचौरको व्यवस्थापनमा पिस पोष्टर प्रतियोगिता शुक्रबार सम्पन्न भयो । कार्यक्रममा कास्कीका ५ विद्यालयका २० विद्यार्थीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । कार्यक्रममा एल एञ्जल बोर्डिङ स्कूल लामाचौर, महेन्द्र मावि घार्मी, अकला प्रावि लामाचौर, भूमेश्वर प्रावि घार्मी र माछापुच्छ्रे मावि सार्दीखोलाका विद्यार्थीहरु सहभागी थिए । कार्यक्रममा एलएञ्जल बोर्डिङमा कक्षा ८ मा अध्ययनरत अजय सुनार प्रथम, माछापुच्छ्रे माविकी कक्षा ६ मा अध्ययनरत सुमिना श्रेष्ठ द्वितीय, एल एञ्जल बोर्डिङकै कक्षा ७ मा अध्ययनरत मोनिता आचार्य तृतीय र माछापुच्छ्रे माविमा कक्षा ६ मा अध्ययनरत अशोक परियारले सान्त्वना स्थान हासिल गर्न सफल भएका छन् । विद्यार्थीहरुले बनाको चित्रहरुको मूल्याङ्कन वरिष्ठ चित्रकार एवं कार्यक्रमका निर्णायक यादवचन्द्र भुर्तेलले गरेका थिए । प्रतियोगितामा विजयी विद्यार्थीहरुलाई पुरस्कार समेत प्रदान गरिएको थियो ।

कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै लायन्स क्लव अफ इन्टरनेशनल ३२५ बी १ नेपालका पिस पोष्टर कार्यक्रम संयोजक सूर्यनाथ कोइरालाले पिस पोष्टर कार्यक्रमले विद्यार्थीहरु भित्र लुकेर रहेको अन्तर्निहीत क्षमता प्रस्फुटनमा महत्वपूर्ण टेवा पुग्ने बताए ।

कार्यक्रममा अर्पण लायन्सका जोन चियर पर्सन रमेश खत्री, एक्सटेन्सन चियर पर्सन गोविन्द बहादुर खत्री, लायन्स क्लप अफ पोखरा दर्पणका प्रथम उपाध्यक्ष ई. सुरेन्द्र पाण्डे, प्रतियोगितामा सहभागी माछापुच्छ्रे माविका शिक्षक शिव प्रसाद पौडेल, एल एञ्जल बोर्डिङका विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष ऋषि रापकोटा, विद्यालयका प्रिन्सिपल जयराम पौडेल, निर्णायक यादवचन्द्र भुर्तेल लगायतले पिस पोष्टर कार्यक्रमको महत्व बारे आ-आफ्ना भनाइ राखेका थिए । क्लवकी अध्यक्ष लक्ष्मी पाण्डेको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा कार्यक्रम संयोजक अरुणा बराल पौडेलले स्वागत, सचिव अमिता केसी बानियाँले कार्यक्रम संचालन र प्रथम उपाध्यक्ष सविता केसी बानियाँले ध्वजाको अभिवादन गरेकी थिइन ।

दुर्विन राख्न सहयोग

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

विदेशमा रहेका तीन नेपाली युवाले कास्की जिल्लामा निर्मित मट्टिखान भ्यू टावरमा दूर्विन राख्नका लागि आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराएका छन्। यसरी सहयोग गर्नेमा स्याङ्जा मट्टिखान घर भइ हाल अमेरिकाको वोष्टनमा रहेका यम पौडेल, मझिखान घर भइ हाल क्यालिफोर्नियामा रहेका मिनबहादुर गुरुङ र स्याङ्जा कुवाकोट घर भइ हाल बेलायतमा रहेका विष्णुबहादुर थापामगर रहेका छन्। तीन जनाले जनही ५० हजारका दरले एकमुष्ट डेढ लाख रुपैयाँ भ्यू टावर निर्माण समितिलाई प्रदान गरेका हुन्।

मट्टिखान भ्यू टावरमा बिहीबार एक समारोहबीच उक्त रकम समितिलाई हस्तान्तरण भएको थियो। सहयोगदाता यम पौडेलकी धर्मपत्नी मीरा पौडेलले समितिका अध्यक्ष सुबेदार मेजर गमबहादुर गुरुङलाई उक्त रकम हस्तान्तरण गरेकी थिइन्। त्यस अवसरमा प्रमुख अतिथि पौडेलले आफ्नो गाउँघरमा भएको विकास निर्माणका कार्यलाई सबैले आ-आफ्नो तर्फबाट सहयोग गर्नुपर्ने उल्लेख गर्दै बिना सहयोग कुनै पनि सामाजिक कार्य अगाडि बढ्न नसक्ने बताइन्। समाजसेवी सुवेदार लालकाजी गुरुङले यम पौडेलजस्ता स्थानीय युवा समाजसेवी कै पहलबाट मझिखानले कोल्टे फेरेको र भ्यू टावर, बाटोघाटो, उच्च मावि, रिसोर्ट होटल लगायतको निर्माण भएको बताए। स्वतन्त्र पत्रकार संघ नेपालका केन्द्रीय अध्यक्ष कृष्णप्रसाद बास्तोलाले विकासमा अग्रसर व्यक्तिहरुको माध्यमबाट नै समाज अगाडि बढ्ने उल्लेख गर्दै विकास निर्माणका कार्यमा सञ्चार जगतको सदा साथ रहने बताए। मट्टिखान कालिकाकोट मन्दिर सञ्चालक समितिका अध्यक्ष सुवेदार चित्र पौडेलले आफ्नो गाउँ बनाउन हामी आफै लाग्नुपर्नेमा जोड दिँदै काम गर्नेलाई सबैको सहयोग प्राप्त हुने बताए। समाजसेवी झम्कनाथ बरालले यम पौडेल मझिखानको विकासको लागि सदा चिन्तित युवा भएको र उनकै पहलमा सहयोग जुटिरहेको बताए। समाजसेवी अविनास गुरुङले रमणीय स्थलमा भ्यू टावर निर्माणबाट पर्यटकीय स्थलको रुपमा मट्टिखान अगाडि बढिसकेको बताए। अध्यक्षको आसनबाट बोल्दै मझिखान भ्यू टावर निर्माण समितिका अध्यक्ष सुबेदार मेजर गमबहादुर गुरुङले विदेशमा रहेर पनि आफ्नो गाउँको विकासको लागि चिन्तित रहने तथा सहयोग पुऱ्याउने युवाहरुको प्रेरणादायी भूमिका रहेको उल्लेख गर्दै प्राप्त सहयोगबाट भ्यू टावरमा उपयुक्त र स्तरीय दुर्विन जडान गरिने जानकारी दिए। कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव खेमराज पोखरेल राजुले गरेका थिए।

हरियोखर्कमा कान अस्पताल पनि संचालन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

पोखरा १० नयाँगाउँमा रहेको आइएनएफ हरियोखर्क अस्पतालमा परिसरमा नवनिर्मित कान अस्पतालको उद्घाटन गरिएको छ ।आइएन एफ हरियोखर्क अस्पताल तथा पुनःस्थापना केन्द्र अन्तर्गतको कान अस्पतालको समर्पण तथा समुद्घाटन कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि पश्चिमाञ्चल क्षेत्रिय निर्देशक केदार बहादुर अधिकारी रहेका थिए । इएर एड नेपाल र इएर फर नेपालको करिव ६ करोड सहयोगमा बनेको १६ शैयाको अस्पतालको उद्घाटन गर्दै अधिकारीले सरकारी तर्फबाट आफूले गर्न सक्ने सहयोग अस्पतालाई गर्ने बताए । उनले विपन्न तथा गरिबहरुका लागि कम खर्चमा उपचार सेवा पुऱ्याउँदै लक्ष्य लिएको अस्पतालको सफलताको कामना गरे । उपचारमा सेवाको भावले अघि बढ्न र आफ्नो तर्फबाट हुने कुनैपनि सहयोग गर्न तत्पर रहेको उनले बताए । पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक तारानाथ पौडेल, आइएनएफ इएर फर नेपालका चेयरपर्सन डा. लुकासले आफ्नो भनाइ राखेका थिए । सो अवसरमा बोल्दै डा लुकासले आइएन एफका मूल्य मान्यतामध्ये आशा एउटा आँखा नदेख्नु भन्दा सुन्न सक्नु धेरै राम्रो भएको उल्लेख गरे । डा. दिपेन्द्र गौतमले दिनरातको ५ वर्षको अथक प्रयासले अस्पताल निर्माण सम्पन्न भएको बताए । डा. माइक चियर पर्सन डा. लुकास, प्रेम सुवेदी, डा. तारानाथ पोडेललगायतले सो अवसरमा मन्तव्य राखेका थिए । अस्पतालमा १६ सैया रहेका छन् । कानको विषेश उपचार गरिने सो अस्पतालका हरेक दिन १० वजेदेखि ४ बजेसम्म ओपिडी सेवा रहने र टिकट शुल्क ७५ रहेको अस्पतालले जनाएको छ । गरिब तथा असहयाका लागि निःशुल्क सेवा रहेको अस्पतालको क्लिनिक निर्देशक ढाकाराम बुढामगरले जानकारी दिए ।

स्वागत मन्तव्य राख्दै बुढामगरले सेवाको भावले गरिएको प्रयासमा सबैको साथ रहने विश्वास व्यक्त गर्दै यस क्षेत्रका बासिन्दा अस्पतालको निःस्वार्थ सेवाबाट लाभान्वित हुने बताए । सो अवसरमा विविधि सांस्कृतिक कार्यक्रम पनि पस्तुत गरिएको थियो । नवनिर्मित अस्पताल करिब २४ सय वर्गफितमा फैलिएको छ । कार्यक्रम ज्योति घिमिरेले सञ्चालन गरेका थिए ।

खाना पकाउन सकिने वनस्पति ग्यास उत्पादन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

पोखरामा खाना पकाउन सकिने वनस्पति ग्यास उत्पादन गरिएको छ । लमजुङ करापुटार नगरपालिका लक्ष्मीबजारका युवा रदि मियाले वनस्पतिबाट ग्याँस उत्पादन गरेका हुन् । शुक्रबार पोखरामा पत्रकार सम्मेलन गरेर मियाले आफ्नो उत्पादनलाई सार्वजनिक गरेका छन् । नबक लभधकभारतको अघोषित नाकावन्दीले इन्धन लगायतका अत्यावश्यक वस्तुहरुको चरम अभाव भइरहेको अवस्थामा युवा वैज्ञानिक मियाले स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न सामग्री प्रयोग गरेर आफूले ग्यास उत्पादन गरेको बताए । पाइपमा हावा हाल्ने पप्पबाट उनले ग्यास भरेर वनस्पतीबाट निस्केको ग्यास बालेर देखाएका छन् । गाउँको साल धुप बाँसको पानी डिस्टिल वाटर मिसाएर उनले ग्यास उत्पादन गरेका छन् । उक्त ग्यासले खाना पकाउन सकिने मियाले बताए । सामान्य परिवारमा जन्मेका मियाले यसअघि अल्ट्रालाइट बनाएका थिए । यदि सरकारले प्रविधीको विकासमा सहयोग गरे देश ग्यासमा आत्मनिर्भर हुने र भारतको भर पर्न नपर्ने वैज्ञानिक मियाको भनाई छ ।

करिब आठ नौ दिन लगाएर आफूले विभिन्न वनस्पतिको खोजी गर्दै धुप र बासँको पानीवाट ग्यास निकाल्न सफल भएको उनले बताए । यसअघि पोखराका युवा वैज्ञानिक महेश त्रिपाठीले बिनाविद्युत विना इन्धन चल्न सक्ने इन्जिनको आविष्कार गरेका थिए । यस्ता आविष्कारहरुलाई सरकारी सहयोग र अनुसन्धानमा लगानी गरे पक्कै देश आत्मनिर्भर बन्ने सरोकारवाला बताउँछन् । पत्रकार सम्मेलनमा मियाले आफूले निर्माण गरेको अल्ट्रालाइट परीक्षण गर्न उड्ययन प्राधिकरणको अनुमति नपाएको गुनासो गरे ।

भाइटीकाको साइत ११:५५ मा

काठमाडौं २० कार्तिक ।

नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक समितिले यस वर्षको तिहारको साइत सार्वजनिक गरेको छ । तिहारको मुख्य दिन कात्तिक २७ गते शुक्रबार मध्याह्न ११ बजेर ५५ मिनेटमा भाइटीका लगाउने शुभसाइत रहेको समितिले जनाएको छ । "यसअघि कालबेला पर्ने भएकाले यस वर्ष मध्याह्न ११:५५ मा शुभ बेलाको साइत उत्तम हुन्छ, त्यसपछि दिनभर भाइटीका लगाउन सकिन्छ"-समितिका अध्यक्ष प्रा डा रामचन्द्र गौतमले भने । उज्यालो, पशुपक्षी पूजा, भ्रातृभगिनी प्रेम, मिठाइ र सेलरोटी सेवन, फूल तथा मुलुकको मौलिक नेपाल संवत्को प्रारम्भ, महाकवि जयन्ती जस्ता विशेषता बोकेको यमपञ्चक कात्तिक २३ गते सोमबारदेखि सुरु हुनेछ । कात्तिक २३ गते काग तिहार र धन्वन्तरि जयन्ती तथा कात्तिक २४ गते मङ्गलबार नरक चतुर्दशी र कुकुर तिहार पर्ने समितिले जनाएको छ । काग तिहारका दिन यमदूत काग र कुकुर तिहारका दिन यमदूत कुकुरलाई मीठा खानेकुरा खान दिइने शास्त्रीय परम्परा छ । नरक चतुर्दशीका दिन बिहानै उठेर तिलको तेल लगाई नरके स्नान गरेमा वैज्ञानिक रुपमा शरीरभित्र पानी पस्दैन भन्ने छ । धार्मिक रुपमा नरक जानु नपर्ने र सुख शान्ति मिल्ने विश्वास रहेको प्रा डा गौतमले जानकारी दिए ।

कात्तिक २५ गते लक्ष्मीपूजा, दीपमालिका र सुखरात्रिका लागि कुनै साइतको आवश्यकता नपर्ने पनि उनले जानकारी दिए । त्यसै दिन भलो होस् भनी भैलो खेल्ने परम्परा रहेको छ । कात्तिक २६ गते गाईपूजा, गोबर्द्धन पूजा, गोरु र नेवारी समुदायको म्ह(आत्म)पूजा गरिन्छ । यसै दिन कात्तिक शुक्ल प्रतिप्रदादेखि नेपाल संवत् पनि सुरु हुन्छ । यस दिन साँझदेखि देउसी खेल्ने गरिन्छ । कात्तिक २७ गते भाइटीका लगाएपछि नेपालीको दोस्रो ठूलो पर्व तिहार सकिन्छ । रासस

घार्मीमा हिलसाइड क्याफे संचालनमा आउँदै

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २० कार्तिक ।

पर्यटकको संख्या बढ्दै गएपछि पोखरा नजिकैको घार्मीमा रहेका युवाहरु स्वरोजगार तर्फ आकर्षित हुन थालेका छन् । विदेशी भूमिलाई त्यागेर फर्किएकाहरु कृषि तथा पशुपालन व्यवसायमा लागेका छन् भने केही युवाहरु होटल व्यवसाय तर्फ केन्द्रित भएका छन् । घार्मी सहित ट्याम्के डाँडा लगायतका क्षेत्रमा पुग्ने बाह्य तथा आन्तरिक पर्यटकको संख्या बढेपछि पोखरा–१९ घार्मीका युवा टंकनाथ पौडेलले रेष्टुरेण्ट व्यवसायमा हात हालेका छन् । उनले सञ्चालन गरेको हिलसाइड क्याफे एण्ड रेष्टुरेण्ट केहि दिन पछि नै सञ्चालन आउन लागेको छ । विदेश जाने इच्छालाई तिलाञ्जली दिएका २४ वर्षिय युवा पौडेलले आफ्ना दाजुहरु अभिषेक र पिताम्बर पौडेलको सहयोगमा रेष्टुरेण्ट सञ्चालन गर्न लागेका हुन् । स्वदेशमै केही गरौं भन्ने भावनाका कारण व्यवसायमा हात हालेको पौडेलले बताए । उनले छिट्टै सञ्चालनमा आउने रेष्टुरेण्टमा पारिवारिक वातावरणमा नेपाली तथा इण्डियन खाना सहित स्थानीय पोखरीमा उत्पादित माछाका परिकार पाइने जानकारी दिए । पौडेलले स्थानिय राम्चे पोखरी भाडामा लिएरै माछापालन समेत गरेका छन् ।

घरमै अर्गानिक तरकारी उत्पादन गरेका पौडेलले स्थानीय कुखुराका परिकार पनि पाहुनाका लागि उपलब्ध गराइने बताए । छोटो पदयात्राका लागि प्रख्यात घार्मीमा पछिल्लो समय मर्निङवाक गर्ने र घूमघाम गर्नेको संख्या बढ्न थालेको उनले जानकारी दिए । करिब १० लाख रुपैंयाको लगानीमा सञ्चालन गर्न लागिएको रेष्टुरेण्ट नाकाबन्दी र निर्माण सामाग्रीको अभावमा केही ढिला भएको हो । यसअघि दशैं अगाडि नै सञ्चालनमा ल्याउने तयारी पौडेलले गरेका थिए । घार्मीका केही युवाहरु लामो समय विदेशमा बसेर फर्किएपछि स्वरोजगारमा लागेका छन् । उनीहरु कृषि, दुग्ध तथा तरकारी खेतीमा संलग्न भै मनग्गे आम्दानी गर्न सफल भएका छन् ।

विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर
Macow, Abudabi को Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin दुवई र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्युरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।
हाम्रा विशेषताहरू :- अन्तर्वार्ता धमाधम भइरहेको छ ।
❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराइने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल
सम्पर्क फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचौकबाट १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा विजनेश कम्प्लेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०-४१४९२

STUDY IN JAPAN
January/April intake 2016
→ High Visa Success rate
→ NAT/JLPT Optional
→ Audio/ Video को माध्यमबाट पढाइ
→ College/ City of your Choice
→ Free language / Documentation
→ हप्ताको 28 घण्टा काम कलेजले नै खोजिदिने
→ Gap भएकाले पनि Apply गर्न मिल्ने
→ जापानमा आफ्नै Hostel र अफिस भएको
कक्षाहरू धमाधम संचालन भइरहेको छ । तुरुन्त सम्पर्क
पोखरा अफिस : JLCC Japanese Language & Culture Center
Chipledhunga, Pokhara (सिटी सेन्टरको ठीक अगाडि)
Ph.:061-535738,9846042399,9803832009
जापान अफिस: Global food trading Co.Ltd.
Ohashi Minami-ko fukuoka-shi, fukuoka, Japan Tel-81922113668

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष/प्रधान सम्पादक गंगाधर पराजुली, निर्देशक हरिमणि बराल, संस्थापक सम्पादक रीता गुरुङ
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण गोल्डेन अफसेट प्रेस, चिप्लेढुंगा, पोखरा